PROVATE PER VOI
116 pagine di ricette

Cotto e mangiato

la cucina facile, veloce e di qualità

SOLO 1,50€

COTTO E MANGIATO MAGAZINE
MENSILE
ANNO 5 - € 1,50

N°6 GIUGNO 2018

SALVA SPESA
MENU PER 4 A 14 EURO

ROTOLO
di tacchino con mele e zucchine
pag. 32

PASTE FREDDE
CON PESCE, VERDURE
CARNI E FORMAGGI
PIATTI UNICI RICCHI DI GUSTO

POMODORI
PASSIONE ITALIANA
Nei sughi, sulla pizza, in insalata, portano in tavola tutto il calore del sole

100 Idee per l'estate

Ricette con yogurt, olive e lime: la freschezza è servita!

1 GIUGNO 2018 - AUT 4,30 €; BE 4,00 €; F 7 €; CH CT 4,50 CHF; E - PTE CONT. 3,70 €; CH 5,00 CHF; D 5,50 €

80006
9 772284 429006

PRANZO IN UFFICIO
GAZPACHO IN BARATTOLO
POLLO ALLO ZENZERO
BUDINO DI SEMI DI CHIA

DOLCE RICOTTA
TIRAMISÙ BICOLORE
CRÊPES CON LA FRUTTA
BAVARESE ALLE MANDORLE
CLAFOUTIS E SOUFFLÉ

di Salvatore Elia Catalano

l'escargot siciliana

Prodotto già spurgato pronto da cucinare

L'azienda agricola "La Babbaluci@ - l'escargot siciliana", nasce nel 2014 dall'idea di un giovane laureato in Filosofia, Salvatore Elia Catalano.

L'azienda si trova a Ciminna (PA) nel cuore della Sicilia immersa fra rigogliosi uliveti, aranceti e palmeti.

L'allevamento è un impianto che coniuga innovazione e tradizione, creato all'insegna della piena naturalezza cercando di valorizzare al massimo le potenzialità che il territorio offre.

Le chiocciole vengono allevate in un habitat totalmente naturale, in recinti sicuri, irrigate con acqua della sorgente locale in condizioni igienico ambientali controllate.

Obiettivo dell'azienda è quello di offrire un prodotto di altissima qualità, considerando che le lumache possiedono: alti valori nutrizionali, notevole digeribilità, alta percentuale di aminoacidi essenziali, sali minerali, basso contenuto di grassi, alto contenuto di proteine, calcio, fosforo, magnesio, ferro, omega 3, omega 6, omega 9, proprietà afrodisiache.

L'azienda agricola La Babbaluci@ inoltre fa parte delle pochissime aziende al Mondo in grado di produrre in appositi impianti propri, secondo il metodo indoor (dentro), le uova di chiocciole della specie Helix Aspersa nate in allevamento.

PERLE di AFRODITE®
uova di chiocciole siciliane
della specie Helix Aspersa Muller
MADE IN ITALY
Conservare ad una temperatura compresa tra +2° e +8°
Peso:30 gr

CAMPAGNA AMICA
PRODOTTI AGRICOLI ITALIANI

Sede e punto vendita: C.da Feudarosa s.n. - Ciminna (PA)
328 012 11 89 - info@lababbalucia.it
vendita online **www.lababbalucia.it**

Sommario

N°6 Giugno 2018

RICETTE DI GIUGNO

Cotto e mangiato

Sommario

N°6 Giugno 2018

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Brambilla
a.brambilla@contieditore.it

<Cotto e Mangiato> è un marchio RTI in licensing a Conti Editore Srl

REALIZZAZIONE - SERVICE

 OpenEyes FIlm

Simona Stoppa
s.stoppa.guest@cottoemangiatomagazine.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:
Luciana Giruzzi, Marilena Bergamaschi, Fabio Ceruti, Michela Burkhart (grafica), Bruno Ruggiero (fotografo), Andrea Bevilacqua, Roberto Di Mauro, Giuseppe Pisacane (fotografo), Paola Oriunno, Francesca Cogoni, Liliana Barina e Debora Polisena, Luca Turchi dott.ssa Monica Cimino, Alice Mazzo.

Foto di copertina: Giuseppe Pisacane

PROGETTO GRAFICO
Art Director **Massimo Zingardi**

RINGRAZIAMENTI
KitchenAid, Fiskars, Bialetti, Smalvic, Cristalexe, Calligaris, Frigo 2000, Guardini, Novy, Moneta, Gugliermetto Experience.

I NOSTRI CONTATTI
OpenEyes Film, via Comelico 3, 20135 Milano, tel. 02 36687599, fax 02 87242030; e-mail: redazione@ cottoemangiatomagazine.it

SEGRETERIA
Tel. 051.6227.111
segreteria_cm@cottoemangiatomagazine.it

Conti Editore pubblica anche: Auto, In Moto, Autosprint, Motosprint, AM Automese, GS, Guerin Sportivo, Sport & Style – moda e tendenze

DIRETTORE EDITORIALE
Andrea Brambilla

Direzione, redazione, amministrazione:
Via del Lavoro 7, - 40068 S. Lazzaro di Savena (BO), Tel. 051.6227111, fax 051.6227309
<COTTO E MANGIATO>, pubblicazione mensile di cucina, benessere e natura. Iscrizione al Tribunale di Bologna N.8340 del 22/04/2014

Distribuzione esclusiva per l'edicola in Italia: m-dis Distribuzione Media S.p.A. - Via Cazzaniga, 2 - 20132 Milano - Tel 02 25821 - Fax 02 25825302 - e-mail: info-service@m-dis.it
Distribuzione esclusiva per l'estero: Johnsons International News Italia S.p.A. Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano
Tel. 02.43982263 - Fax 02.43916430

Distribuzione per l'estero:
JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA srl
Via Valparaiso, 4
20144 - Milano - Italia
Tel.: +39 02 43.98.22.63
Fax: +39 02 43.91.64.30

STAMPA
Poligrafici Il Borgo S.r.l. - Via del Litografo 6, 40138 Bologna, tel. 051.6034001

CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITA' ITALIA ED ESTERO: SPORT NETWORK s.r.l.
www.sportnetwork.it

Sede legale: Piazza Indipendenza, 11/b - 00185 - Roma
Uffici Milano: Via Messina, 38 - 20154 Milano - Telefono 02.349621
Fax 02.3496450
Uffici Roma: Piazza Indipendenza, 11/b - 00185 Roma - Telefono 06.492461
Fax 06.49246401

Periodico associato alla FIEG
(Federazione Italiana Editori Giornali)

Arretrati: una copia € 6,00 comprese spese di spedizione.
Pagamento su c/c postale: 80721178 o bonifico bancario IBAN: IT 90 V 07601 03200 000080721178
intestato a Diffusione Editoriale Srl – Via Clelia 27 – 00181 Roma.
Telefono: 06.78.14.73.11
da lunedì a venerdì ore 9-13 14-16
Fax: 06.56561653
e-mail: abbonamenti@diffusioneeditoriale.it

Cotto e mangiato

{ Tante idee per voi }

Pomodori, olive, yogurt, lime, ricotta... e potrei continuare con l'elenco per tutta la pagina, tanti sono gli ingredienti che ogni mese i nostri chef e la redazione vi propongono nelle nostre ricette. Proposte per vegani e vegetariani, ricette salvaspesa o per ricevere gli amici. Cottura sottovuoto o al microonde, alla piastra o al forno. Ogni numero di Cotto e mangiato magazine nasce per **soddisfare esigenze differenti,** ma una sola passione quella della cucina, mantenendo inalterata la filosofia di base, che per noi significa utilizzo di **prodotti di stagione** per preparare piatti in modo facile, veloce e di qualità. Anche questo mese, la redazione ha lavorato tanto e con fantasia: un ingrediente che non si trova nella lista della spesa, ma è fondamentale per regalare quel tocco in più a ogni ricetta. Noi di Cotto e mangiato magazine questo ingrediente lo usiamo per studiare **ricette sempre più accattivanti** e diverse, per permettervi di stupire amici e familiari, ma soprattutto per farvi divertire in cucina.

In edicola

Non perdete lo speciale di Cotto e mangiato magazine dedicato a Pizze, Focacce e Torte salate. Un numero speciale da conservare con oltre 100 ricette e tanti consigli unici per realizzare tantissimi piatti della nostra cucina, tra tradizione e innovazione

L'opinione di **Tessa**

{ Pomodori di bellezza }

L'estate si sta avvicinando e regala giornate sempre più lunghe e luminose che fanno venire voglia di passare più tempo al sole, il grande protagonista di questa stagione, che dà buonumore ma che nasconde anche pericoli e insidie per la sua capacità di danneggiare la pelle.

Per affrontare al meglio questo periodo, la natura ci ha donato quel meraviglioso frutto chiamato **pomodoro** che è in assoluto uno dei simboli della cucina italiana, uno degli ingredienti più versatili che si possa avere a disposizione e una **potente medicina in grado di regalarci una pelle giovane e protetta**. Ecco perché è meglio un pomodoro di una crema costosa per la nostra pelle: grazie al **licopene**, un potente ossidante di cui è ricco e che protegge dai raggi solari, ma anche da ipertensione e colesterolo alto.

Tutti gli studi consigliano di assumere il pomodoro cotto perché così viene potenziato l'assorbimento della preziosa sostanza. E certo, le ricette non mancano per gustare polpe, passate e concentrati. Prodotti che abbiamo a disposizione tutto l'anno, a cui si aggiungono dal mese di giugno i fantastici pomodori freschi.

Rossi, succosi, gustosi solo nella loro vera stagione che va da giugno a settembre, quando vengono raccolti nei campi dove sono maturati al sole che gli permette di esprimere tutte le proprietà nutritive e i sapori di cui sono ricchi. Perfetti da abbinare a paste fredde, olive e capperi, gli altri protagonisti di questo prezioso numero del magazine di Cotto e mangiato che spalanca le porte all'amata estate.

Ecco come dalla tv la cucina finì in rete

Nel 2010 Cotto e Mangiato è stato uno dei primi programmi Mediaset ad avere una pagina ufficiale su Facebook. Oggi conta oltre un milione e trecentomila fan ed è presente anche su Instagram

Stefano Ventura responsabile informazione e business digital R.T.I. con Laura Legnani, produttrice di Cotto e Mangiato.

DALLA CUCINA IN TV AL WEB. Fin dalla nascita Cotto e Mangiato è entrato nelle case degli italiani con le sue ricette, tenendo in considerazione i gusti e le esigenze dei telespettatori. Un rapporto con il pubblico che è diventato più stretto grazie ai social network. Come? Abbiamo chiesto di raccontarcelo a Stefano Ventura, responsabile informazione business digital R.T.I. che partecipò alla creazione della pagina Facebook di Cotto e Mangiato. "L'idea è nata nel 2010, all'inizio dell'esplosione del fenomeno social network in Italia: in quel momento che abbiamo deciso di puntare su Facebook. La tv stava evolvendo verso i social, così abbiamo cercato tra i programmi in palinsesto uno che avesse la capacità di creare una community, di costruire un luogo sul web dove i telespettatori potessero discutere dei contenuti... Cotto e Mangiato aveva le caratteristiche ideali per farlo, allora ho proposto il progetto alla produttrice Laura Legnani e insieme abbiamo deciso di provare". Nasce così la pagina Facebook ufficiale, un luogo dove i telespettatori possono confrontarsi sulle ricette cucinate da Tessa Gelisio e non solo. Il food era ed è uno dei principali argomenti di discussione in rete. "Cotto e Mangiato è stato uno dei primi programmi Mediaset ad avere una pagina Facebook ufficiale, il primo programma italiano di cucina a sbarcare sui social ed effettivamente fin dai primi giorni la crescita dei fan è stata esponenziale - racconta Stefano Ventura -. Oggi siamo arrivati a oltre un milione e trecentomila fan. Non solo un dato numerico, è importante sapere che molti di loro oltre a seguire la pagina in modo passivo, partecipano attivamente, scrivono e discutono generando numeri impressionanti. È stata una scommessa vincente".

POST DOPO POST i telespettatori iniziano a fidelizzarsi alla presenza della rubrica sul web e a dare il loro contributo attivo, inviando ricette e suggerimenti. "Due anni dopo, nel 2012, abbiamo pubblicato il primo libro di Cotto e Mangiato realizzato con le ricette dei fan della pagina Facebook e abbiamo ricevuto un riconoscimento internazionale per la creatività digitale. Il meccanismo è stato semplice ed efficace: sulla pagina abbiamo chiesto ai telespettatori di inviarci le loro ricette preferite, poi abbiamo chiesto sempre a loro di votarle. I piatti che hanno riscosso più successo sono stati inseriti nel libro, il primo libro di cucina user generated. Un esperimento riuscito tanto che, dopo il successo, nel 2014 esce la seconda edizione del libro".

Da cliccare

La pagina ufficiale della rubrica Cotto e Mangiato su Facebook.

CON IL PASSARE DEL TEMPO le iniziative social diventano sempre più coinvolgenti:"L'utente di Cotto e Mangiato è sempre stato particolarmente attivo. Dal 2011 Tessa Gelisio inizia a commentare in onda le domande, i consigli e i suggerimenti ricevuti sul web... La tv diventa ancora più partecipativa tanto che un giorno a settimana la conduttrice inizia a cucinare in onda le ricette inviate dai telespettatori". Un modo per ringraziare il pubblico e ripagarlo delle attenzioni ricevute.
"Con l'evolversi delle tecnologie, sono cambiate anche le modalità per comunicare con i follower sul web: nel 2017 abbiamo iniziato a pubblicare i video a 360 gradi dalla cucina di Tessa Gelisio, nell'aprile 2018 invece abbiamo inaugurato le dirette Facebook con due puntate speciali dal Salone del Mobile di Milano. È una sorta di premio per ripagare la fedeltà dei telespettatori: loro partecipano da casa, noi offriamo contenuti extra sul web come dirette, fotografie, post e video realizzati ad hoc per la pagina Facebook".

LA TV DEL FUTURO sarà sempre più presente in rete, così Cotto e Mangiato nel 2018 è sbarcato anche su nuovi social: "La scommessa attuale è la pagina Instagram ufficiale che abbiamo appena aperto, il social del momento, un luogo più visuale dove il potere dell'immagine è ancora più forte". Nato in tv, Cotto e Mangiato rappresenta il perfetto esempio di crossmedialità, si è espanso a tutti i media, dalla carta stampata, con la nascita della rivista e la pubblicazione dei libri, al web.

LA PAGINA FACEBOOK è cambiata negli anni, seguendo l'evoluzione e le tendenze dei social, ha ampliato lo spazio dedicato alle immagini e ai contenuti extra come i video a 360 gradi o le dirette - conclude Stefano Ventura -. La presenza sui social è sicuramente un valore aggiunto per il programma, utile al rafforzamento del brand. Essere presenti in un mondo sempre più frequentato permette di aumentare le occasioni di interazione col pubblico. Sui social si può mantenere il contatto con l'utente anche quando il programma non è in onda, per esempio le pubblicazioni sulle pagine Facebook e Instagram si fanno in orari diversi dalla messa in onda in tv in modo da essere presenti nella quotidianità dell'utente in ogni momento. Un altro aspetto interessante è che grazie a Facebook si può avere un feedback dagli utenti, si capisce cosa piace e cosa non piace, si possono analizzare i gusti e gli interessi del pubblico per offrire un prodotto che accontenti tutti. Per esempio, negli anni si è scoperto che il pubblico più affezionato alla rubrica di cucina di Italia 1 preferisce le ricette facili, veloci da realizzare ma senza rinunciare mai alla qualità e al gusto, come le torte salate, le frittate oppure i dolci". Insomma, il rapporto tra Cotto e Mangiato e i follower sui social è sempre più consolidato e permette a entrambi di venirsi incontro e crescere insieme.

Alessia Peraldo Eusebias

POMODORI passione italiana

Ogni anno ci avvisano che l'estate è tornata e riempiono di colore sughi, pizze e insalate. Rossi e succosi o gialli e dolcissimi sono perfetti da consumare quando fa caldo, perché sono ipocalorici, dissetanti e antiossidanti

Luciana Giruzzi

Occhio all'etichetta

Da 27 febbraio, le etichette di sughi e salse che contengono almeno il 50% di pomodoro devono indicare il Paese di coltivazione del pomodoro e lo Stato in cui viene trasformato e trattato. Se la filiera produttiva ha sede all'interno dell'Unione Europea, l'indicazione è "Paese UE". Nei casi ibridi "Paesi UE E NON UE", mentre l'etichetta "Paesi NON UE" indica prodotti realizzati fuori dall'Unione.

LA RICETTA

Triglie alla livornese

Per 4 persone. Incidete le triglie con un coltellino ed eliminate le interiora, poi le squame, quindi sciacquatele. Incidete una croce sulla buccia dei pomodori e scottateli 1 minuto in acqua bollente. Aiutandovi con un coltello, eliminate la buccia, tagliateli in quattro, eliminate i semi e riducete la polpa a cubetti. Mondate l'aglio, il prezzemolo e tritateli assieme. In una padella, scaldate l'olio, fate soffriggere il trito, unite la polpa di pomodoro, fate cuocere per 10 minuti, poi salate e, se vi piace, insaporite con il peperoncino. Unite le triglie e lasciatele cuocere per 10-15 minuti, avendo cura di irrorarle con il sugo. Lasciate riposare 10 minuti, profumate con prezzemolo tritato e servite.

INGREDIENTI

TRIGLIE DI SCOGLIO 1 kg
POMODORI ROSSI 500 g
AGLIO 2 spicchi
PREZZEMOLO
PEPERONCINO
OLIO EVO
SALE

POMODORI VERDI FRITTI

Per 4 persone. Lavate 4 pomodori verdi e tagliateli a fette spesse circa 1 cm. Salate e fate scolare su una gratella per 30 minuti circa. In una ciotola, setacciate 80 g di farina di mais e 80 g di farina 00, unite 10 g di zucchero e mescolate con cura. In una ciotola a parte, sbattete 2 uova con sale e pepe. Asciugate le fette di pomodoro con carta da cucina, passatele nell'uovo e quindi nel mix di farine. Ripetete l'operazione, in modo da avere un panatura densa. A questo punto, friggete i pomodori, pochi alla volta, in abbondante olio di arachidi bollente, avendo cura di girarli per farli dorare dai due lati. Lasciateli scolare su carta da cucina e serviteli caldi.

IL CONSIGLIO

Seccati al sole

Tradizionalmente i pomodori si lasciano essiccare al sole. Potete acquistarli e poi disporli a strati in barattoli sterilizzati, alternandoli con capperi, acciughe e origano, avendo cura di pressare tutto. A questo punto, coprite con olio evo e chiudete il barattolo. Così si conservano per un anno.

Con 170 milioni di tonnellate prodotte ogni anno nel mondo, il pomodoro è una delle colture più amate e i suoi frutti, freschi o trasformati, compaiono in tutte le cucine per tutto l'anno. Per rispondere alla domanda dei consumatori, alle produzioni estive in pieno campo, seguono quelle invernali in serra. E se proprio fresco non si trova, basta aprire una scatola di pelati o di conserva, meglio ancora se preparata in casa l'estate precedente.
Come patate, peperoni e melanzane, il pomodoro appartiene alla famiglia delle Solanacee. Leggero, dissetante e denso di sapore è ideale per l'estate, perché ha poche calorie, ma in compenso è ricco di acqua, vitamine e minerali. In particolare, deve il colore rosso alla presenza di carotene - una sostanza che l'organismo utilizza per la formazione di vitamina A - e di licopene, dalle spiccate proprietà antiossidanti. Inoltre, il pomodoro contiene vitamina C, potassio e acido folico.

San Marzano, il re della salsa

Le oltre mille varietà di pomodori si distinguono due grandi famiglie: da salsa e da insalata. Il re dei pomodori da salsa è certamente il San Marzano dell'Agro Sarnese Nocerino Dop. Il pomodoro campano per eccellenza è riconoscibile dalla forma allungata e dal sapore agrodolce, privo di acidità. Un gusto particolare che si mantiene a lungo, anche con la conservazione. Si raccoglie da luglio a settembre, quando è ben maturo e soltanto quando cala il sole. Ci sono altre varietà adatte per la salsa. Ad esempio, il Datterino: piccolo e allungato, dal sapore zuccherino. Dolce e succoso anche il Fiaschetto, di forma ovale con la tipica codina e buccia sottile. Varietà pugliese molto usata per la passata, il Fiaschetto di Torre Guaceto (Br) è un Presidio Slow Food. Più grande dei precedenti, il pomodoro costoluto Marinda ha profumo fresco, gusto intenso, polpa soda e croccante. Coltivato soprattutto in Sicilia, si raccoglie tra il tardo autunno e la primavera. Il Pizzutello, dal gusto dolce-acidulo, ovale e con la caratteristica puntina è coltivato nella zona del Vesuvio e in Sicilia.

Le varietà da portare in tavola

I pomodori adatti a essere consumati in insalata comprendono centinaia di varietà, ricordiamo le più diffuse. L'Igp pomodoro di Pachino (Sr) comprende quattro varietà, accomunate dal gusto zuccherino: il Ciliegino o Cherry: piccolo, tondo, dal colore rosso acceso, si raccoglie per tutto l'anno; il Costoluto, di colore verde con striature rossastre, di grandi dimensioni, si trova da dicembre a maggio; il Pachino Tondo Liscio, piccolo e rotondo, di colore verde brillante e dal gusto deciso,

Verdi
Questi pomodori non arrivano mai alla piena maturazione. Si consumano solo cotti, crudi possono dar luogo a intolleranze.

Insalata con cipolla, pomodorini e crostini

Per 4 persone. Lavate 200 g di valeriana, 150 g di pomodorini rossi e 150 g di pomodorini gialli , poi tagliateli a rondelle. Mondate due cipolle rosse e affettatele. Tagliate due panini a fette e riducete ogni fetta a cubetti. In una padella, scaldate un cucchiaio di olio con uno spicchio d'aglio, poi eliminatelo e aggiungete i cubetti di pane. Regolate il sale e saltate i crostini a fiamma viva, fino a renderli dorati e croccanti. In una ciotola capiente, unite i pomodori rossi e gialli, la cipolla a fettine e la valeriana, aggiungete i crostini e condite con origano, olio evo e sale. Mescolate e servite subito.

Ramato
Pomodoro estivo assai diffuso, anche perché in cucina è molto versatile. Infatti è ottimo crudo, ma anche dopo una lunga cottura mantiene intatto il suo gusto e dà corpo a sughi densi e saporiti.

Datterino rosso e giallo
Ha un gusto dolce e intenso, la polpa è soda e la buccia sottile con pochi semi. Il datterino giallo è una varietà antica riscoperta di recente, dal gusto più morbido.

San Marzano
Varietà Dop originaria di San Marzano, in provincia di Salerno. Ideale per le salse è uno degli ingredienti della autentica pizza napoletana.

Cuore di bue
Grande e carnoso, con buccia liscia e sottile polpa carnosa e poco acquosa e sapore dolce. Di origine statunitense, si apprezza nelle insalate. I più pregiati si coltivano ad Albenga, in Liguria.

Perino

Di colore rosso vivo e di forma oblunga, ha la buccia robusta e la polpa soda. Si presta alla preparazione industriale dei pelati. Il più "famoso" è il San Marzano, utilizzato per pelati e passate.

viene raccolto tra giugno e ottobre. Rientra nella denominazione Igp anche il pomodoro di Pachino a grappolo, che può essere rosso o verde. Tra le varietà più note del pomodoro da insalata ricordiamo Ace, Montecarlo e Sunrise, caratterizzati dalla polpa consistente, si mantengono a lungo. Altro protagonista delle insalate estive è il Cuore di Bue, coltivato soprattutto in Liguria: la buccia è fine e la polpa carnosa e aromatica. Da segnalare poi il Camone di Sardegna, che si trova anche in Sicilia e in Puglia. Caratterizzato dal colore verde della parte superiore e dalla polpa carnosa e saporita. La consistenza croccante è ideale a crudo. Coltivato in serra, il Camone viene raccolto solo fino a giugno.

Esame di "maturità"

Per scegliere i pomodori ben maturi e quindi più saporiti, per prima cosa scartate quelli bagnati, che presentano ammaccature e quelli privi di picciolo. Poi, prestate attenzione al colore: se è rosso vivo, il frutto è maturo. Ci sono però varietà, come il Camone, che sono di colore rosso/verde, in questo caso osservate l'area intorno al picciolo, che deve essere verdastra. In ogni caso, è utile strofinare il picciolo fra le dita: se è profumato, allora il pomodoro è pronto per il consumo.

Il tabulè: bulgur con pomodori e menta

Per 4 persone. Cuocete 150 g di bulgur secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Fatelo raffreddare e poi trasferitelo in una ciotola capiente, sgranando i chicchi con una forchetta. Tritate assieme 20 g di prezzemolo e 20 g di menta. Poi, mondate e tritate due cipollotti, quindi riducete a tocchetti un cetriolo e 8 pomodorini ciliegino. Unite al bulgur le verdure a tocchetti, irrorate con il succo di mezzo limone, aggiungete il trito di prezzemolo e menta e mescolate con cura. Salate, condite con 3 cucchiai di olio extravergine di oliva e amalgamate ancora. Decorate con foglioline di menta fresca e quindi servite il tabulè freddo.

La passata di pomodoro

INGREDIENTI PER 2 LITRI lavate e mondate 4 kg di pomodori San Marzano, tagliateli a pezzetti e cuocete 8 minuti con il coperchio. Passateli al passaverdure e poi fate sobbollire la salsa a fuoco basso per 15 minuti, mescolando. Fate raffreddare e distribuite la passata in barattoli sterilizzati in acqua bollente, mantenendo circa 2 cm di spazio vuoto dal bordo. Chiudete i barattoli ermeticamente e metteteli capovolti nella pentola usata per la sterilizzazione, coprite con acqua calda e fate bollire 30 minuti. Lasciate raffreddare completamente nell'acqua.

Finolhu Maldives.
Sun & Fun.

E' il resort più innovativo delle Maldive per il suo stile inimitabile. Un luogo magico dove la bellezza della natura incontaminata incontra uno stile inimitabile per offrire agli ospiti un'esperienza unica all'insegna del relax e del divertimento, circondati dalle bellezze naturali di uno degli atolli più straordinari dell'arcipelago.

Lasciati conquistare.

Per maggiori informazioni www.sportingvacanze.it | *#solonellemiglioriagenziediviaggio*

Boccioli in cucina

Piccoli e saporiti, sono protagonisti di tante gustose ricette dal sapore mediterraneo

SAPORI DEL SUD

Si vede spesso spuntare dai muretti a secco ed è caratteristica dei paesaggi del Sud del Mediterraneo. Qui la pianta del cappero cresce spontaneamente grazie alle condizioni climatiche nettamente favorevoli: ventosità media, scarsissima umidità. Famosi e saporiti quelli di Pantelleria e quelli delle isole Eolie, dopo la raccolta sono conservati sotto sale o sott'aceto. Quelli che noi chiamiamo "capperi", in realtà, sono i boccioli. E, dopo la bellissima fioritura, spuntano i "cucunci", i frutti, ottimi come aperitivo.

STUZZICANTI E SANI

Il sapore dei capperi è molto deciso e si possono usare anche come sostituti del sale. Sono perfetti nei sughi per condire pasta, carne o pesce. Indispensabili nella caponata, ma buoni anche nel gazpacho, nel couscous, su focacce e pizze. In estate si possono usare anche nelle insalate miste di verdure, ma anche in quelle di riso o di pasta. Si sposano benissimo con il tonno e con le olive nere, con queste ultime, frullando il tutto, si ottiene una deliziosa salsina da usare sul pane o sulla pasta. Buoni, ma anche sani: i capperi sono ricchi di quercetina, un flavonoide antiossidante e antietà. Inoltre, sono diuretici e stimolano l'appetito. Ecco perché non possono mai mancare per l'aperitivo.

LE RICETTE

Caponata siciliana

Per 4-6 persone, tagliate 400 g di melanzane a dadini, cospargetele di sale grosso e lasciatele riposare in uno scolapasta per 1 ora. Tagliate 150 g di gambi di sedano a dadini, metteteli in una pentola di acqua bollente con poco sale, lasciate ammorbidire per 5 minuti e scolate. Sminuzzate 1 cipolla e fatela imbiondire a fiamma bassa in una padella con poco olio. Aggiungete il sedano, 50 g di capperi, 50 g di olive e 50 g di pinoli e cuocete per 10 minuti a fiamma alta. Unite 100 g di passata di pomodoro e continuate la cottura per almeno 20 minuti. Scolate le melanzane, asciugatele e friggetele in abbondante di olio di semi. Scolatele e aggiungetele alle altre verdure, mescolate a fiamma media per 3-4 minuti quindi aggiungete 50 ml di aceto bianco e 50 g di zucchero. Fate sfumare, aggiustate di sale, quindi spegnete e servite la caponata con un 50 g di granella di mandorle e un ciuffo di basilico fresco.

Vitello tonnato

Per 4 persone, per prima cosa cuocete 600 g di girello di vitello in una pentola con brodo vegetale bollente (preparato con cipolla, sedano, carota e un mazzetto di erbe aromatiche) e fatelo cuocere per circa 50 minuti a pentola semi-coperta. Scolatelo, tenendo da parte poco brodo, e tenetelo da parte a raffreddare. Nel frattempo preparate la salsa: riunite nel mixer un uovo intero e 1 tuorlo, 170 g di tonno sott'olio, 2 filetti di acciuga, 20 g di capperi dissalati, un cucchiaio di succo di limone, 2 cucchiai di brodo e 30 ml di olio extravergine di oliva. Azionate il frullatore e montate la salsa. Affettate la carne raffreddata, cospargetela con la salsa preparata e decorate con qualche cappero dissalato.

La spesa di **Giugno**

Il carrello del mese: guida agli acquisti, curiosità e spunti per mangiare bene spendendo poco

PRODOTTI DI STAGIONE

Frutta

Albicocca, Avocado, Banana
Limone, Ciliegia, Fragola
Lampone, Melone, Melone
Pesca, Prugna, Susina

Verdura

Aglio, Alloro, Asparago
Basilico Bietola da coste
Bietola da taglio, Carota
Cavolfiore, Cavolo broccolo
Cavolo cappuccio, Cavolo verza
Cetriolo, Cicoria, Cipolla
Cipollotto, Fagiolino,
Fava fresca, Funghi , Insalata
Maggiorana, Melanzana
Menta, Origano, Patata
Peperone, Piselli, Pomodoro
Prezzemolo, Radicchio
Ravanello, Rosmarino
Salvia Sedano, Spinacio
Timo, Zucchina

Pesce

Acciughe, Capasanta, Cefalo
Corvina, Cozza, Gambero rosa
Gambero rosso, Grongo
Lampuga, Mazzancolla
Mormora, Murena, Orata
Palamita, Pesce Prete
Pesce Sciabola, Pesce Serra
Razza, Ricciola, Scampo
Scorfano, Sugarello, Trota

Le zucchine

Lunghe o tonde, bianche, gialle, verde scuro o chiaro, di colore pieno o striato, lisce o spinose. Della zucchina esistono tante varietà. Contengono un'alta percentuale di acqua e un sapore praticamente neutro. Per questo, sono ideali in tutte le preparazioni, rivelandosi adatte anche nei dolci, grattugiate molto finemente. Al momento dell'acquisto, preferite quelle piccole e turgide. Sono più saporite. Una delle loro qualità più importanti è la presenza di tanta vitamine A, C e di potassio, inoltre sono diuretiche e lassative. Ottimo anche il suo fiore, che può essere farcito, fritto in pastella oppure aggiunto a un sugo per la pasta.

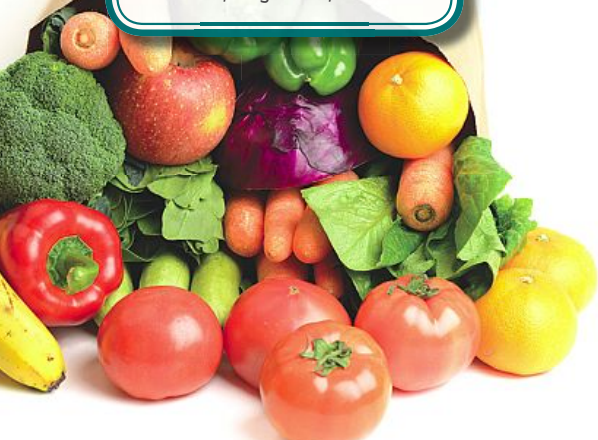
Il basilico

Letteralmente significa "pianta regale", perché è la regina delle erbe aromatiche, un'eccellenza in cucina, soprattutto quella mediterranea. Ne esitono tante varietà: greco, tailandese, messicano, indiano... Ma il protagonista assoluto delle tavole nostrane è quello genovese, ingrediente del pesto. Famoso quello di Pra, pittoresco quartiere di Genova, riconosciuto come prodotto ortofrutticolo Dop. Per non rovinare il gusto, evitate di tritarlo a coltello e spezzettatelo a mano. Anche per fare il pesto usate il mortaio per non far ossidare le foglie e alterare il suo aroma.

La palamita

Somiglia molto al tonnetto (appartengono alla stessa famiglia) ma il sapore della palamita, pesce che vive in acque mediterranee, nel Mar Nero e nell'Atlantico, è decisamente migliore. Saporita e ricca di benefici. Tra i pesci azzurri, viene considerato una vera e propria miniera di proprietà nutritive: è ricco di sali minerali come fosforo, calcio, sodio e potassio ma è anche un'ottima fonte di proteine, vitamine e di Omega 3. Per sceglierla, optate per quelle più piccole. Sono più gustose.

PACCHERI CON PALAMITA E CREMA DI MELANZANE

Partite dal pesce. Sfilettate e spellate una palamita da 500 g, ricavate i filetti e con l'aiuto di una pinzetta rimuovete le spine centrali. Se non avete manualità con la pulizia del pesce, chiedete in pescheria. Lavate 2 melanzane, tagliatele a fette e grigliatele da entrambi i lati per pochi minuti. Una volta cotte, conditele con due cucchiai di olio extravergine di oliva, qualche foglia di basilico, un pezzettino di peperoncino, poca scorza di limone, un pizzico di sale e con un frullatore a immersione frullate il tutto fino a ottenere un composto cremoso. In una padella oleata, scottate i tocchettini di palamita per 1 minuto circa, aggiungere un pizzico di sale, coprite e tenete in caldo. Cuocete la pasta e, ancora al dente, versatela in una padella insieme alla crema di melanzane e mantecatela per circa 2 minuti. Aggiungete la palamita con altro basilico, il peperoncino e 30 g di pistacchi, non salati e tritati.

Mio Forno

DA OGGI IL BUON PANE A CASA TUA

eQuilibrio

eQuilibrio è il nuovo preparato ricavato dall’esperienza di **PIERGIORGIO GIORILLI** che si fonda sul perfetto bilanciamento di risorse naturali come: **quinoa rossa, miglio, amaranto e olio extravergine d’oliva.** Questa particolare combinazione d’ingredienti è stata studiata su misura per tutti coloro che sposano la causa del benessere e della forma fisica senza rinunciare al gusto e al sapore.

AGGIUNGERE SOLO ACQUA E SALE

Pan di Grano Saraceno

Per rispondere alla crescente domanda di prodotti funzionali, vi proponiamo questo delizioso pane studiato per il benessere del consumatore; infatti oltre ad essere una fonte equilibrata di minerali, vitamine, acidi grassi polinsaturi, omega 3, proteine, apporta fibre alimentari provenienti da diverse fonti per un’ottima funzionalità intestinale

Arsorì

Dall'antica tradizione Pugliese del grano arso e dalla tradizione Alessandrina del riso integrale, uniti in un sodalizio con i semi di girasole per un pane unico nel suo genere per tipologia e per bilanciamento di sapori.

Mastro Senatore Cappelli

Caratterizzato da oltre il 90% di grano Senatore Cappelli, questo è un preparato completo è bilanciato e di facile impiego, esso garantisce un risultato costante e di grande qualità.

Tel +39.035.992159 - Fax +39.035.4991564
via Delle Industrie, 1 24040 Filago (BG)
info@alpimix.com
alpimix.com

La vera pizza mediterranea

Bordo croccante, pasta soffice, ricetta con solo olio d'oliva, gusto leggero e delicato. Sono queste alcune delle caratteristiche che rendono speciale la nuova Base Pizza Rotonda. Solo per veri intenditori.

www.buitoni.it

Il tè verde più dissetante

Con il suo gusto naturale, una fresca nota al limone e la dolcezza dello zucchero di canna, Estathé Verde BIO utilizza solo tè cinese Gunpowder, per una bevanda garantita da Bio Agricert.

www.estathe.it

Lo yogurt e il pan di Spagna

È nato il primo snack dal gusto fresco con fermenti lattici vivi. Un prodotto unico, con un cuore cremoso allo yogurt, con una delicata nota di limone, avvolto da due fette di pan di Spagna con cruschello di frumento.

www.kinder.it

Lo stracchino bio e buono

Prodotto con latte proveniente da agricoltura biologica, è dolce e delicato. Perfetto in estate per accompagnare in modo sano piatti leggeri oppure sul pane per uno spuntino veloce e gustoso.

www.arrigoniformaggi.it

Il cioccolato al cocco

Solo per la stagione estiva, i Maîtres Chocolatiers Lindt propongono nuovi capolavori di gusto a base di cioccolato: Mango, Latte & Menta, Cherry, Framboise e Lime, Limone e Mandorle e con pezzi di Cocco.

www.lindt.it

I cracker semplicissimi

Doria rinnova la propria tradizione di alta qualità con la linea di Crackers Semplicissimi, senza additivi artificiali, in 3 varianti golose: grano saraceno e semi di chia, mais e quinoa, riso venere e semi di lino.

www.doria.it

Le acciughe del Cantabrico

Sono lavorate a mano secondo antiche tecniche artigianali e conservate sotto sale. Un prodotto gourmet, dedicato agli amanti della buona cucina, buonissime da sole di oliva o per tantissime ricette della cucina mediterranea.

www.rizzoliemanuelli.com

Le bibite fresche e bio

Gli ingredienti delle nuovissime bibite bio Recoaro sono esclusivamente biologici e adatti anche a un'alimentazione vegana. Inoltre contengono solo frutta 100% di origine italiana e acqua minerale naturale.

recoaro.it

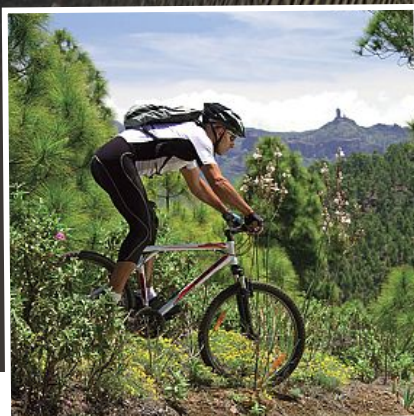
Brioche con doppia crema

L'azienda veronese si è ispirata al famoso dolce al cucchiaio e ha scelto per la farcitura due creme alla panna e ai frutti di bosco, per creare un croissant unico: il Croissant Charlotte. In edizione limitata fino alla fine di giugno.

www.bauli.it

Petali nel piatto

L'azienda piemontese, che dal 1934 rappresenta l'eccellenza nella tradizione casearia italiana, ha pensato a un modo veloce e gustoso per arricchire insalate o carpacci: le scaglie di formaggio. Buone e sfiziose.

www.biraghi.it

Dolci momenti
HENRIETTE

Romantica come una promessa. "Promises" è la nuova collezione tavola di Henriette in finissima porcellana bianca con decori realizzati in esclusiva dall'illustratrice francese Véronique Jacquart. Graziosi boccioli di rose e delicate trame di pizzo impreziosiscono le porcellane regalando una nota fresca e raffinata. La collezione include tutto quello che occorre per creare una tavola da colazione o merenda leggiadra e impeccabile: piattini, alzatina, piatto torta con pala, vassoi, mug e tazzine da caffè. Prezzo del set 2 piatti dessert 28 euro. www.henriette.sm

Piccole sculture
GHIDINI 1961

Nato dall'estro dei fratelli brasiliani Fernando e Humberto Campana, Sticks è un originale portafiori in ottone lucido. Tre sottili bastoncini si intersecano dando vita a un'armoniosa scultura che rievoca una piccola foresta astratta. L'ispirazione? La natura e i rituali delle splendide foreste brasiliane. Costa 550 euro. www.ghidini1961.com

Relax open air
IKEA

Per la bella stagione Ikea ha pensato a una versatile linea di complementi da interno/esterno. Volete trasferire il soggiorno all'aperto? Niente di più semplice: con Havsten gli elementi possono essere organizzati in base al proprio spazio e alle proprie esigenze, che sia una poltrona o un divano a 2, 3 o 4 posti. La seduta è morbida e confortevole, con fodera idrorepellente e facile da pulire . Prezzo divano a 2 posti 439 euro. www.ikea.com/it

Smart e chic
KARTELL

Disegnata da Ferruccio Laviani, Battery è una lampada da tavolo dalle dimensioni contenute che sposa forma classica e tecnologia moderna. Iconica e innovativa, è ricaricabile al 100% tramite una semplice spina elettrica e può vivere in autonomia fino a 8 ore. Disponibile in diversi colori, costa 149 euro. www.kartell.com

Stile tropicale
BENSIMON

La collezione home Primavera/Estate 2018 di Bensimon è un ammaliante invito al viaggio, tra palme, cactus e fiori tropicali che parlano di terre e tradizioni lontane. Come le stilizzate fantasie di ispirazione vegetale che fanno capolino sui cuscini in cotone. In vendita nei negozi Bensimon Home Autour du Monde e online, costa 38 euro. www.bensimon.com

Come una volta
TASSOTTI

Per custodire le ricette più preziose, Tassotti propone il raffinato recipe book a schede contraddistinto dai motivi della carta "erbe aromatiche". Un piccolo compagno a cui affidare trucchi, segreti, dosi e ingredienti, proprio come si usava fare una volta. Prezzo 32 euro. www.tassotti.it

Fantasia a tavola
SELETTI

Un giocoso mix di forme e colori caratterizza la tovaglietta Teodora firmata Seletti. Realizzata in sughero e PVC, fa parte della collezione Hybrid ideata da Ctrlzak, studio creativo che ama mescolare suggestioni e motivi di culture e paesi diversi. Prezzo 12 euro. www.seletti.it

Vintage-contemporaneo
VILLEROY & BOCH

Per la primavera/estate 2018, Villeroy & Boch presenta Vieux Luxembourg Brindille, nuova collezione tableware che reinterpreta con gusto contemporaneo il tradizionale decoro del ramo di fiori color blu cobalto. Forme essenziali e tanta eleganza per una tavola ultra chic, in bilico tra classico e moderno. Prezzo a partire da 7,58 euro. www.villeroy-boch.it

Eleganza minimal
CALLIGARIS

Un vassoio che nella sua semplicità racchiude tanta maestria. Parte della nuova collezione Code del brand Calligaris, Apollo rivela una grande sapienza nella lavorazione e valorizzazione del legno, della lamiera e del tondino metallico. È realizzato, infatti, in alluminio anodizzato grigio piegato, con maniglie in legno massello di noce unite da due tondini laterali verniciati in colore nero. Prezzo 144 euro. www.calligaris.com

Fast & furious
OSTER VERSA

Un frullatore che sembra uscito da un film di fantascienza, con un motore high tech da 1400W. Perfetto per realizzare frullati, creme, salse, granite e un ottimo burro di noccioline. Le sue lame in acciaio inossidabile a 6 punte, che ruotano alla velocità di 400km/h, consentono di ottenere preparazioni dalla consistenza perfetta. Costa 299,99 euro. osterblenders.it

Innovazione e resistenza
SMALVIC

GRES è una nuova linea di piani cottura a induzione realizzati in gres porcellanato ultra resistente. È possibile scegliere tra due misure (38 e 60 cm) e diversi colori: oltre ai classici bianco e nero antracite, anche rosso, arancio, giallo crema, con numerose finiture personalizzate. Integrazione tra le funzioni di cottura e le altre aree operative, pulizia formale e rigore estetico, potenza e resistenza sono i punti forti di questa innovativa linea firmata Smalvic. Prezzo su richiesta. www.smalvic.it

Resistente come un diamante
TOGNANA

Le nuove linee cottura di Tognana nascono da ricerca continua di materiali e design, come questa novità assoluta nel mondo della cottura: Diamantea. Perfetta e resistente come un diamante, rappresenta la linea cottura che risponde alle esigenze dei consumatori più esigenti. Realizzate con un prezioso rivestimento interno con polvere di diamante, padelle, tegami e grill sono particolarmente resistenti nel tempo. Inoltre, hanno un design sofisticato con fondo ad alto spessore che mantiene il calore in maniera omogenea. Come questo grill multifunzione, ideale per cuocere due cibi contemporaneamente, dotato di pinza in acciaio inox e termometro per cotture perfette Costa 47 euro. www.tognanaporcellane.it

Più colore in cucina
TVS

In casa TVS il colore è protagonista della linea Bubble Pan. Una serie di pentole e padelle iconiche e divertenti che sono state rivisitate in occasione del cinquantesimo anniversario del marchio. La nuova edizione ha modificato il rivestimento interno, da ceramico ad antiaderente rinforzato Toptek tre strati. L'esterno è in lacca. Costa 44,90 euro. www.tvs-spa.it

Elegante, pratico, contemporaneo
WHIRLPOOL

Il nuovo frigo 4 porte W Collection è bello e moderno. Combina un design all'avanguardia con prestazioni avanzate: 6° SENSO FreshLock offre un controllo della temperatura preciso e costante e 6° SENSO FreezeLock riduce al minimo le fluttuazioni di temperatura nel congelatore. Due in uno. Prezzo su richiesta. www.whirlpool.it

Mai provato il **sottovuoto?**

Una fresca e sostanziosa insalata estiva, poi primo e secondo cucinati a bassa temperatura. La tecnica amata degli chef che conserva il sapore degli alimenti

La cottura lenta

Cucinare a bassa temperatura è semplice: basta infilare l'alimento in un sacchetto adatto alla cottura, creare il sottovuoto e sigillare con la macchina apposita, poi immergerlo in un bagno di acqua calda, controllando che la temperatura resti costante: 65-70°C. Terminata la cottura, si estrae la pietanza dal sacchetto e si salta in padella oppure si scotta sulla griglia per ottenere la classica crosticina. Chef e appassionati garantiscono: sapore e colore delle verdure restano intatti e le carni risultano tenere e succulente come mai prima. Proviamo?

foto di
GIUSEPPE PISACANE
ricette di
ROBERTO DI MAURO
Chef Cook in Love

Insalata di pollo e mango allo zenzero

TRITATE lo scalogno e fatelo appassire in un tegame con poco olio, quindi unite le sovracosce e rosolate per 30 minuti circa, girandole di tanto in tanto. Lasciate raffreddare, poi toglietele dal tegame, conservando il fondo di cottura. Tagliate la carne a fettine e condite con olio, sale e pepe.

SBUCCIATE il mango, eliminate il nocciolo e tagliatelo a fettine, quindi trasferitelo in una ciotola, unite l'insalata mista e condite con pochissimo sale e il succo di limone.

GRATTUGIATE la radice di zenzero in una garza e strizzate il succo all'interno di una tazza. Versate il fondo di cottura del pollo in un contenitore ed emulsionatelo con il succo di zenzero, aiutandovi con la frusta.

PER SERVIRE distribuite l'insalata nei piatti, unite le fette di pollo e insaporite con la salsa allo zenzero. Infine, decorate con gli anacardi.

6 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN | Cottura 33 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

POLLO 12 sovracosce
INSALATA MISTA 200 g
MANGO 1
ZENZERO 1 radice piccola
SCALOGNO 1
LIMONE 1, il succo
ANACARDI 100 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

Vassoietto: ***Villeroy & Boch***
Piatto: ***H & H Pengo***

Fusilloni con asparagi e pomodori secchi

1. TAGLIATE i pomodori secchi a julienne. Pulite e affettate finemente i cipollotti. Tritate capperi e maggiorana. Aiutandovi con un pelapatate, mondate gli asparagi e poi tagliateli a losanghe. Versate tutto in una ciotola e condite con olio e sale.

2. INSERITE le verdure in un sacchetto adatto al sottovuoto e alla cottura, aspirate e sigillate con l'apposita macchina. Cuocete a 70°C per 20-25 minuti in forno statico oppure in una pentola piena d'acqua; in quest' ultimo caso, controllate la temperatura con il termometro: non deve superare i 65-70°C.

3. QUANDO LE VERDURE sono cotte, toglietele dal sacchetto e scolatele, avendo cura di conservare il liquido di cottura, poi regolate sale e pepe. Versate l'acqua di cottura delle verdure nel bicchiere del mixer, unite 4 cucchiai di olio e frullate per ottenere un'emulsione. Poi, lessate la pasta in abbondante acqua salata.

4. IN UNA PADELLA con poco olio, rosolate l'aglio con le acciughe, poi aggiungete le verdure e fatele saltare. Scolate la pasta al dente e trasferitela in padella, quindi unite l'emulsione e fate saltare per 1 minuto. Servite

6 Persone

Difficoltà alta

Preparazione 20 MIN

Cottura 40 MIN

Costo medio

INGREDIENTI

- **FUSILLONI DI GRANO DURO** 480 g
- **POMODORI SECCHI SOTT'OLIO** 70 g
- **CIPOLLOTTI** 3
- **ASPARAGI** 600 g
- **CAPPERI SOTT'ACETO** 15 g
- **OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA** 60 ml
- **AGLIO** 1 spicchio
- **ACCIUGHE SOTT'OLIO** 3 filetti
- **MAGGIORANA** 15 g
- SALE

Vassoio: *CoinCasa*

Rotolo di tacchino sottovuoto con mele e zucchine

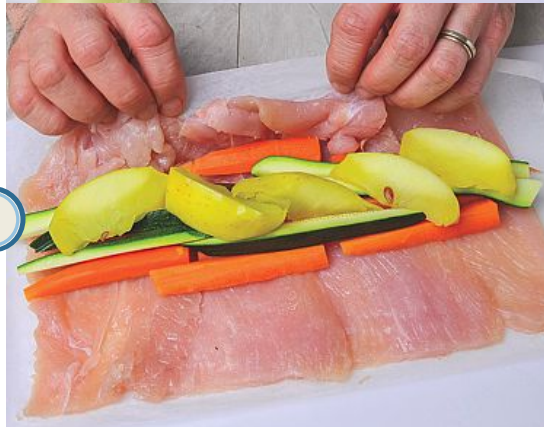
1. ELIMINATE il torsolo delle mele e avvolgetele nella pellicola da cucina. Poi, cuocetele nel microonde alla massima potenza per 3 minuti, lasciate raffreddare e tagliatele a spicchi. Mondate e riducete a bastoncini le zucchine e le carote.

2. STENDETE la fetta di tacchino e adagiatevi al centro gli spicchi di mela cotti e le verdure, regolate sale, pepe e poi arrotolare la fetta su se stessa, quindi legate il rotolo con spago da cucina. Versate in una ciotola miele, salsa di soia, olio, un pizzico di sale ed emulsionate aiutandovi con una frusta.

3. INFILATE il rotolo in un sacchetto adatto al sottovuoto e alla cottura, unite l'emulsione, aspirate e sigillate con l'apposita macchina. Lasciate marinare in frigorifero per un'ora, poi cuocete a 70°C per circa 1 ora e 30 minuti nel forno statico o in una pentola piena d'acqua; in quest'ultimo caso controllate la temperatura con il termometro, avendo cura che non superi mai i 65-70° gradi. Poi, estraete il rotolo dal sacchetto e recuperate il liquido di cottura. Se vi piace rosolato in superficie, saltatelo in padella con l'olio per 3 minuti.

4. FATE RIDURRE il liquido di cottura in padella per 2 minuti circa. Poi, tagliate il rotolo a fette e servite con la salsa ristretta, le nocciole, un cucchiaio di yogurt e l'erba cipollina tagliuzzata.

INGREDIENTI

- **FESA DI TACCHINO** 750 g, in un'unica fetta
- **ZUCCHINE** 450 g
- **CAROTE** 300 g
- **SALSA DI SOIA** 70 ml
- **MELE GOLDEN** 3
- **MIELE** 1 cucchiaio
- **ERBA CIPOLLINA** 15 g
- **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 70 ml
- **YOGURT INTERO BIANCO** 1 vasetto
- **NOCCIOLE** 150 g
- SALE

Piatto: *Alessi*

Macedonia ananas e mele con lamponi e caramello

1. PER IL CARAMELLO versate in un pentolino lo zucchero di canna, il vino, i semi di anice, lo zenzero sbucciato, la stecca di cannella e i chiodi di garofano, quindi lasciate sobbollire a fuoco dolce per 20 minuti circa, fino a ottenere una salsina densa. Filtrare con il colino fine e lasciate raffreddare.

2. PER LA MACEDONIA tagliate l'ananas a cubetti piccoli, trasferiteli in una ciotola, unite lo zucchero e mescolate con cura. Lavate le mele senza sbucciarle, riducetele a spicchi e irrorate tutto con il succo di mezzo limone.

3. PER SERVIRE appoggiate un coppa pasta tondo nel piatto e disponete gli spicchi di mela sovrapposti per formare un cerchio e poi adagiatevi sopra l'ananas a cubetti. Sfilate il coppa pasta e unite la granella di noci e i lamponi. Infine, decorate con il caramello, facendolo colare a filo da un cucchiaio, e una fogliolina di menta.

INGREDIENTI

- **ANANAS** 300 g
- **MELE ROYAL GALA** 3
- **LAMPONI** 150 g
- **GRANELLA DI NOCI** 45 g
- **LIMONE** mezzo, il succo
- **ZUCCHERO DI CANNA** 45 g
- MENTA FRESCA

PER IL CARAMELLO

- **ZUCCHERO DI CANNA** 70 g
- **VINO ROSSO** 200 ml
- **SEMI DI ANICE STELLATO** 1
- **RADICE DI ZENZERO** 1 cm
- **CHIODI GAROFANO** 2
- **CANNELLA** 1 stecca

Rosso come il **pomodoro**

Indiscusso principe della dieta mediterranea, il frutto del sole è ottimo crudo e si presta anche a venire cucinato in mille ricette differenti. Unico limite: la vostra fantasia

foto di
BRUNO RUGGIERO
ricette di
ROBERTO DI MAURO
Chef Cook in Love

Bavarese con burrata e salsa verde di rucola

PER LA SALSA versate nel bicchiere del mixer la rucola, unite le mandorle, gli anacardi, il formaggio grattugiato e il ghiaccio tritato per mantenere il colore, quindi frullate per qualche minuto, aggiungendo l'olio, poco alla volta, fino a raggiungere la consistenza di una crema.

PER LA BAVARESE in una casseruola con l'olio lasciate rosolare la cipolla tritata e l'aglio. In una pentola a parte, scottate i pomodori in acqua bollente per un minuto, raffreddateli in acqua fredda e poi privateli della buccia e dei semi. Infine tagliateli a pezzi grossolani.

AGGIUNGETE i pomodori nella casseruola con la cipolla e cuocete per 5 minuti circa, poi unite 125 ml di acqua, l'agar agar e proseguite la cottura per 10 minuti circa. Regolate sale e pepe.

QUANDO i pomodori sono cotti, toglieteli dal fuoco e passateli al mixer. Distribuite il composto in 4 stampi da bavarese e lasciate raffreddare in frigorifero per 2 ore. Trascorso questo tempo, sformate le bavaresi nei piatti e servitele accompagnate dalla salsa verde di rucola e da una burrata.

INGREDIENTI

PER LA BAVARESE

- **POMODORI RAMATI MATURI** 1 kg
- **CIPOLLA BIANCA** 100 g
- **AGAR AGAR IN POLVERE** 6 g
- **AGLIO** 1 spicchio
- **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 50 ml
- **BURRATE** 4 da 100 g l'una
- SALE E PEPE

PER LA SALSA VERDE

- **RUCOLA** 50 g
- **PARMIGIANO REGGIANO** 30 g
- **MANDORLE PELATE** 20 g
- **ANACARDI** 20 g
- **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 50 ml

Pomodoro scomposto con trota e rucola

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

POMODORI RAMATI 8 medi, maturi e sodi – **FILETTI DI TROTA IRIDEA** 600 g – **SEDANO** 3 coste – **MAIONESE** 2 cucchiai – **YOGURT** 1 cucchiaio – **RUCOLA SELVATICA** mezzo mazzetto – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE – PEPE

TAGLIATE i filetti di trota a listarelle disponeteli in una teglia con carta forno conditeli con olio timo e sale, cuocete a 180° per 8 minuti circa. Mondate il sedano, eliminando i fili bianchi, e la rucola selvatica. Tagliate il sedano a julienne e le foglie di rucola in 3 pezzi. Lavate i pomodori, asciugateli e tagliateli orizzontalmente in 3 fette, pareggiando leggermente la base di modo che siano stabili sul piatto. In una ciotola unite maionese e yogurt con un filo d'olio. Ricomponete i pomodori distribuendo tra una fetta e l'altra la trota la rucola il sedano e la maionese allo yogurt.

PREP. 15 MIN
COTTURA 8 MIN

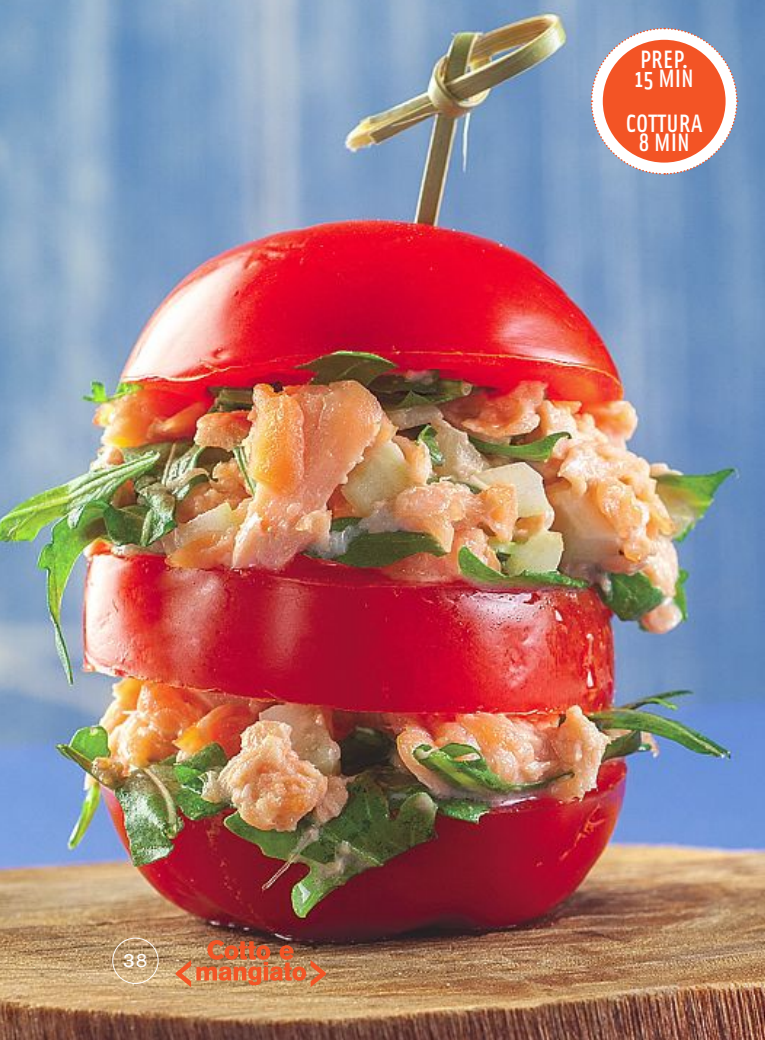
PREP. 20 MIN
COTTURA 5 MIN

Millefoglie di carasau e zucchine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PANE CARASAU 200 g – **POMODORI** 600 g – **ZUCCHINE** 300 g – **AGLIO** 1 spicchio – **BASILICO** 10 foglie – **PARMIGIANO REGGIANO** 50 g – **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 3 cucchiai – SALE E PEPE

PER LA CREMA DI RICOTTA: **RICOTTA VACCINA** 500 g – **LATTE INTERO** 100 ml – **CURRY** 1 cucchiaino – SALE – PEPE NERO

SCALDATE un filo d'olio in un tegame e fate insaporire l'aglio, unite i pomodori tagliati grossolanamente e regolate sale e pepe, quindi cuocete a fuoco vivo per pochi minuti. A fine cottura, profumate con il basilico. Lavate, spuntate le zucchine e tagliatele a fette regolari. Scaldate una padella antiaderente con poco olio, rosolate le fette di zucchina dai due lati e lasciate raffreddare. Per la crema di ricotta, in una ciotola stemperate la ricotta con il latte e mescolate con la frusta per ottenere un composto morbido e omogeneo. Regolate sale, pepe e curry. Per servire, versate nel piatto un cucchiaio di pomodori, proseguite con uno strato di pane carasau, poi la crema di ricotta, quindi ancora pomodori, le zucchine e il formaggio grattugiato. Continuate fino a esaurire gli ingredienti, avendo cura di terminare con i pomodori.

Tortino rosso con alici e pecorino

INGREDIENTI

POMODORI CUORE DI BUE 600 g
ALICI DILISCATE 500 g
PECORINO 100 g
PREZZEMOLO FRESCO TRITATO 20 g
VINO BIANCO 50 ml
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 30 ml
AGLIO 1 spicchio
SALE

1

1. LAVATE i pomodori, tagliateli a fette spesse e adagiateli in una teglia ricoperta con carta forno, condite con olio e sale. Cuocete a 200°C per 4/5 minuti.

2

2. IN UNA CIOTOLA mescolate il pecorino grattugiato, l'aglio e il prezzemolo tritati, quindi mescolate con cura.

3

3. SCIACQUATE e poi asciugate le alici. Stendetele in una pirofila unta d'olio, spolverizzate con il mix di pecorino, aglio e prezzemolo, poi irrorate con il vino. Coprite quindi le alici con le fette di pomodoro. Spolverizzate con pecorino grattugiato e prezzemolo tritato. Cuocete in forno a 180°C per 10 minuti circa.

Pomodori ripieni di miglio con salsa guacamole

MONDATE e lavate i pomodori, tagliate i cappelli alla sommità e svuotateli della polpa, avendo cura di tenerla da parte, quindi lasciateli sgocciolare. In una padella antiaderente con l'olio, lasciate rosolare l'aglio, i filetti d'acciuga e la polpa del pomodoro per 5 minuti circa.

PER IL MIGLIO sciacquatelo sotto l'acqua corrente e versatelo in un colino perché si asciughi. Poi, trasferitelo in una pentola capiente con un filo d'olio e fatelo tostare per 3 minuti. A questo punto, coprite con abbondante acqua bollente (circa il doppio del peso del miglio) e portate a bollore, lasciate cuocere per 20 minuti circa.

AGGIUNGETE il miglio ormai cotto al composto di polpa di pomodoro e acciughe, profumate con le erbe aromatiche tritate e mescolate. Regolate sale, pepe e usate il miglio per riempire i pomodori. Trasferiteli in una teglia unta d'olio e cuocete in forno a 210°C per circa 5 minuti.

PER LA SALSA GUACAMOLE tritate finemente il peperoncino e la cipolla. Sbucciare gli avocado e tagliateli a dadini, quindi schiacciate la polpa con una forchetta. Insaporite con il peperoncino, la cipolla e il succo di lime. Aggiungete il sale e i pelati a pezzetti. Raffreddate in frigorifero per un'ora. Servite i pomodori ripieni accompagnati dalla salsa di guacamole.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 15 MIN | Cottura 35 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

- **POMODORI RAMATI** 8
- **ACCIUGHE** 6 filetti
- **MIGLIO** 200 g
- **AGLIO** 1 spicchio
- **TIMO E MAGGIORANA** 3 rametti
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

PER LA SALSA GUACAMOLE

- **AVOCADO** 2 maturi
- **PEPERONCINO FRESCO** 10 g
- **CIPOLLA BIANCA** 50 g
- **POMODORI PELATI** 100 g
- **LIME** 1, il succo
- SALE

1. **PER LA VELLUTATA** versate in una ciotola la passata di pomodoro. Poi, grattugiate la radice di zenzero in una garza e strizzate il succo nella ciotola.
Unite il tabasco, la vodka, la salsa Worcester e 5-6 cubetti di ghiaccio, quindi mescolate con cura. Regolate sale e pepe. Lasciate raffreddare in frigorifero per 30 minuti.

2. **RIDUCETE** i filetti di nasello a cubetti e passateli nel mix di semi vari. Poi, mondate il sedano tagliatelo a julienne.

3. **IN UNA PADELLA** antiaderente con l'olio freddo fate rosolare i cubetti di merluzzo, girandoli in modo che siano dorati da ogni lato. Salate e cuocete per 5 minuti. Servite la vellutata in una fondina o in una coppa di vetro e decorate con i cubetti di merluzzo e il sedano.

Vellutata fredda Bloody Mary con sedano e nasello

INGREDIENTI

- **FILETTI DI NASELLO** 600 g
- **PASSATA POMODORO** 300 ml
- **RADICE DI ZENZERO** 2 cm
- **TABASCO** 5 gocce
- **WORCESTER SAUCE** 3 gocce
- **VODKA** 20 ml
- **SEDANO BIANCO** 150 g
- **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 30 ml
- **MIX DI SEMI VARI (CANAPA-LINO-SESAMO...)** 30 g
- SALE E PEPE

Pennoni ripieni di erbe e ricotta su crema al profumo di menta

INGREDIENTI

- **PENNONI** 250 g
- **RICOTTA DI PECORA** 200 g
- **OLIVE DENOCCIOLATE** 50 g
- **MAGGIORANA** 1 cucchiaio
- **MANDORLE PELATE E TOSTATE** 60 g
- **CAPPERI IN AGRODOLCE** 30 g
- **POMODORI FRESCHI** 600 g
- **CIPOLLOTTO** 1
- **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 6 cucchiai
- **ZUCCHERO** 1 cucchiaio
- **ACETO** 2 cucchiai
- **MENTA FRESCA** 5 foglie
- SALE E PEPE

1. MESCOLATE la ricotta con le mandorle e le olive tritate, unite i capperi e la maggiorana tritata, poi regolate sale e pepe. Lessate i pennoni in abbondante acqua salata e scolateli al dente, avendo cura di tenere da parte un cucchiaio dell'acqua di cottura. Passateli velocemente sotto l'acqua fredda e lasciateli scolare.

2. AIUTANDOVI con la sac à poche, farcite i pennoni con il composto di ricotta. Trasferiteli in padella e scaldateli per pochi minuti con un filo dell'acqua di cottura.

3. PER LA CREMA DI POMODORO in una casseruola con l'olio rosolate il cipollotto, aggiungete i pomodori tagliati e svuotati dai semi e fate cuocere per 10 minuti. Poi, unite lo zucchero; se serve, irrorate con un bicchiere di acqua. Salate, aggiungete l'aceto e lasciate cuocere 2 minuti, quindi passate al mixer. Lasciate intiepidire e profumate con la menta tritata. Servite i pennoni ripieni accompagnati dalla crema di pomodoro e menta.

Acqua pazza di pomodoro con gamberi e mango

INGREDIENTI

POMODORI RAMATI 400 g
PEPERONCINO 1
GAMBERI 400 g
MIELE BIO 1 cucchiaino
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 20 ml
CORIANDOLO FRESCO 10 g
LIME 1, scorza e succo
CIPOLLOTTI BIANCHI 3
MANGO 1
SALSA SHOYU O DI SOIA 1 cucchiaio

1. SGUSCIATE i gamberi, quindi praticate un'incisione sul dorso e rimuovete il filamento scuro.

2. LAVATE i pomodori e tagliateli dadini, poi trasferiteli nel bicchiere del mixer con 100 ml di acqua e il miele, quindi frullate. Versate i pomodori passati in un colino e raccogliete l'acqua.

3. SCALDATE l'olio in una padella, unite i cipollotti tagliati a losanghe, il peperoncino e poi i gamberi. Fate rosolare e sfumate con il succo di lime.

4. AGGIUNGETE la salsa shoyu e l'acqua di pomodoro, poi cuocete ancora per un minuto. Servite i gamberi con il mango tagliato a dadini, il coriandolo tritato e la scorza di lime.

5 Ricette con le olive

Sono perfette per esaltare ricette mediterranee. A patto, però, di scegliere quelle giuste... Ecco qualche idea per piatti estivi pieni di gusto

Spaghetti alla puttanesca con 'nduja e olive al forno

LAVATE i pomodorini e tagliateli a metà. In una padella ampia fate soffriggere 2 spicchi di aglio con 3 cucchiai di olio, aggiungete i pomodorini e fateli appassire per 4-5 minuti. Unite la 'nduja e amalgamatela con i pomodorini e l'aglio. Se il condimento si asciuga troppo, aggiungete un cucchiaio di acqua. Versate nella padella anche i capperi dissalati sotto l'acqua corrente e le olive tagliate a pezzetti. Mescolate bene, fate cuocere per altri 5 minuti e aggiustate di sale. Intanto, fate cuocere gli spaghetti in una pentola di acqua salata bollente, scolateli al dente e versateli nella padella con il sugo. Amalgamate bene tutti gli ingredienti per altri 2 minuti e servite con prezzemolo tritato.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 10 MIN | Cottura 22 MIN | Costo basso

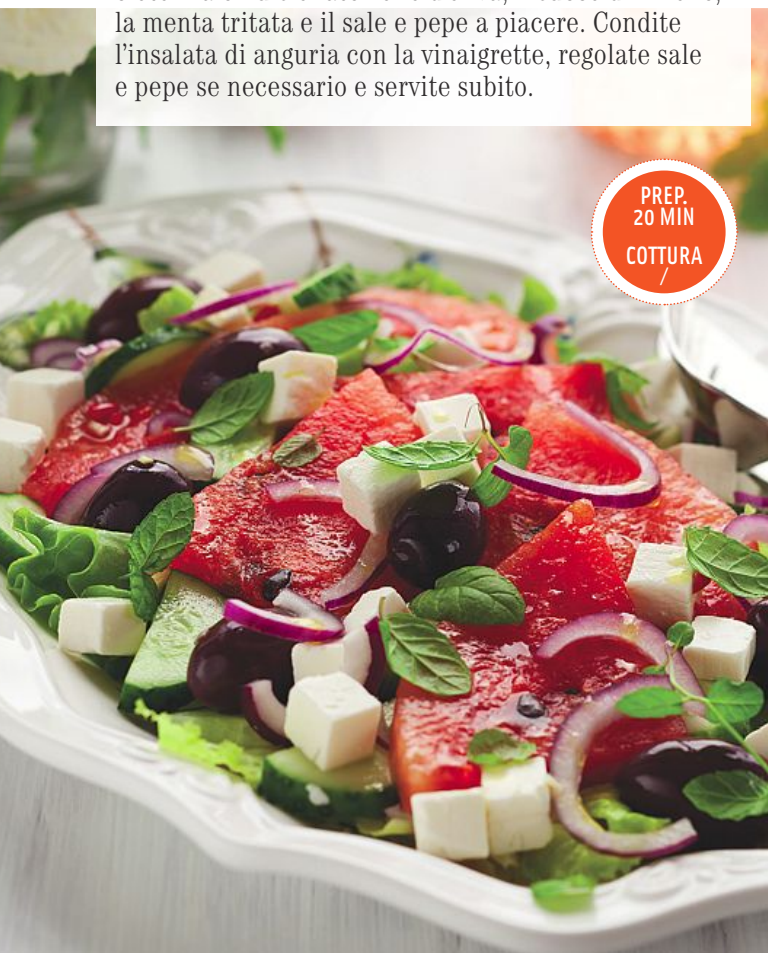
INGREDIENTI

SPAGHETTI 400 g
POMODORINI 350 g
CAPPERI 50 g
OLIVE NERE AL FORNO 80 g, denocciolate
PREZZEMOLO 2 ciuffi
AGLIO 2 spicchi
'NDUJA 60 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE

Insalata di anguria, feta e Kalamata

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ANGURIA 1 piccola – **FETA** 250 g – **OLIVE NERE KALAMATA** 100 g – **SPINACINI** 60 g – **CIPOLLA ROSSA** 1 – **CETRIOLO** 1 – ACETO BIANCO
PER LA VINAIGRETTE: OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 1 – **LIMONE** 1 – **MENTA** 2 rametti – SALE E PEPE

SBUCCIATE la cipolla e tagliatela a fette sottilissime. Disponetele in una tazza, ricopritele con l'aceto e mettetele i frigorifero. In questo modo perdono il loro sapore forte e possono essere gustate crude. Tagliate l'anguria e privatela della buccia e dei semi, quindi tagliatela a cubetti non troppo piccoli. Lavate e asciugate gli spinacini. Tagliate il formaggio feta a dadini e il cetriolo a fettine sottili. Unite in un'insalatiera gli spinacini con l'anguria, la feta, il cetriolo e le olive nere. Scolate e sciacquate le rondelle di cipolla, aggiungetele all'insalata. In una ciotolina emulsionate l'olio d'oliva, il succo di limone, la menta tritata e il sale e pepe a piacere. Condite l'insalata di anguria con la vinaigrette, regolate sale e pepe se necessario e servite subito.

PREP. 20 MIN
COTTURA /

PREP. 30 MIN+RIP
COTTURA 1 H 15 MIN

Tiella di Gaeta con polpetti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA PASTA: SEMOLA DI GRANO DURO 180 g – **FARINA 00** 180 g – **LIEVITO DI BIRRA** 15 g – **OLIO EVO** – SALE
PER IL RIPIENO: POLIPETTI 1 kg – **POMODORINI** 400 g – **OLIVE DI GAETA** 80 g – **VINO BIANCO SECCO** 30 ml – **AGLIO** 2 spicchi – **PANGRATTATO** 30 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – PREZZEMOLO – PEPERONCINO – SALE

DISPONETE a fontana sul piano di lavoro le due farine setacciate. Versate a filo 250 ml di acqua tiepida in cui avete sciolto il lievito e lavorate fino a ottenere un impasto morbido. Dividetelo in due, coprite e fate lievitare per almeno 2 ore (il volume deve raddoppiare). Pulite i polpetti e cuoceteli in una pentola con poca acqua salata in ebollizione per circa 45 minuti. Lasciateli raffreddare nell'acqua di cottura. Intanto, lavate i pomodorini, tagliateli a tocchetti e raccoglieteli in una ciotola insieme all'aglio tritato, il peperoncino e una manciata di prezzemolo. Unite le olive, snocciolate e a pezzetti, il vino e una presa di sale. Mescolate e fate marinare per un'ora. Trascorso questo tempo sgocciolate il liquido della marinata. Tagliate i polpi a pezzettini, uniteli ai pomodori e a 2 cucchiai d'olio. Stendete la pasta: mettete un disco sottile sulla base della teglia (la "tiella") oliata, spolverate con il pangrattato e distribuite il ripieno. Ricoprite con l'altro disco di pasta e sigillate il bordo, pennellate la superficie con poco olio e punzecchiate con la forchetta. Cuocete in forno a 200°C per 30 minuti. Servitela tiepida o fredda.

Coniglio alla ligure con taggiasche

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CONIGLIO INTERO 1 kg – **SALVIA** 3 rametti – **TIMO** 3 rametti – **MAGGIORANA** 3 rametti – **ROSMARINO** 3 rametti – **OLIVE TAGGIASCHE** 50 g – **AGLIO** 2 spicchi – **PINOLI** 50 g – **VINO BIANCO SECCO** 200 ml – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

TAGLIATE il coniglio a pezzi e tritate finemente la salvia, il timo, il rosmarino e la maggiorana insieme all'aglio. Mettete il trito in una ciotola e aggiungete sale e pepe. Scaldate 4 cucchiai di olio in un tegame capiente e aggiungete il coniglio in pezzi. Fatelo rosolare a fuoco medio rigirandolo di continuo. Dopo qualche minuto aggiungete il trito di erbe aromatiche. Condite con sale e pepe e sfumate con il vino bianco. Abbassate la fiamma, coprite il tegame e continuate la cottura per 40 minuti, ricordandovi di mescolare e bagnare spesso la carne con il fondo di cottura. Togliete il coperchio, alzate la fiamma e aggiungete le olive denocciolate e i pinoli. Ultimate la cottura per altri 10 minuti a fuoco vivo, spegnete e servite il coniglio ben caldo. Fondamentali per preparare il coniglio alla ligure sono i pinoli e le olive taggiasche che creano il giusto contrasto con il sapore dolce della carne.

PREP. 20 MIN

COTTURA 55 MIN

PREP. 10 MIN

COTTURA 25 MIN

Sfoglia con cipolle rosse caprino e olive nere

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PASTA SFOGLIA FRESCA RETTANGOLARE 1 rotolo – **CIPOLLE ROSSE** 2 – **FORMAGGIO CAPRINO** 100 g – **ACETO BIANCO** 30 ml – **ZUCCHERO** 20 g – **OLIVE NERE** 60 g, denocciolate – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE

PULITE e affettate le cipolle rosse, fatele appassire a fuoco medio-basso in una padella con 2 cucchiai di olio per 5 minuti circa. Quando si sono ammorbidite unite l'aceto, lo zucchero, un pizzico di sale e lasciate cuocere qualche altro minuto finché la salsa si riduce e diventa sciropposa. Spegnete e fate raffreddare. In una teglia rettangolare rivestita con carta da forno stendete la pasta sfoglia e farcitela uniformemente con le cipolle glassate, lasciando liberi i bordi. Sbriciolate sulle cipolle il caprino e aggiungete le olive nere. Versate sopra a filo un cucchiaio di olio e fate cuocere in forno caldo a 220°C per 15 minuti circa o finché i bordi della sfoglia diventano ben gonfi e dorati. Servire la torta salata tiepida o fredda.

Ricche insalate di **pasta**

Protagoniste assolute delle tavole estive, si preparano in anticipo e risolvono ogni situazione, dal pranzo in spiaggia alla cena con gli amici. L'importante è che siano piene di gusto e di colore

foto di
BRUNO RUGGIERO
ricette di
ROBERTO DI MAURO
Chef Cook in Love

Trofie al nero di seppia con taccole e colatura di alici

LAVATE i pomodori e tagliateli a pezzetti. In un tegame con 30 ml di olio fate colorire l'aglio, poi aggiungete i pomodori e fateli saltare per 2 minuti a fiamma viva. Insaporite con 2 cucchiai di colatura di alici, quindi togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

TAGLIATE le taccole a tocchetti, lessatele per 3-4 minuti in abbondante acqua salata e scolatele. Nell'acqua delle taccole, lessate le trofie per 8 minuti e scolatele, avendo cura di conservare l'acqua di cottura.

TRASFERITE le trofie in una teglia capiente, aggiungete metà del nero di seppia diluito con l'acqua di cottura della pasta e l'olio restante, poi fate raffreddare. Quando le trofie sono tiepide, unite la colatura di alici restante, i pomodori ormai freddi e le taccole. Servite la pasta con basilico e granella di pistacchi.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 10 MIN | Cottura 15 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

- TROFIE SECCHE 320 g
- BASILICO 10 foglie
- TACCOLE 350 g
- POMODORI PICCADILLY 200 g
- AGLIO 1 spicchio
- NERO DI SEPPIA 8 g (2 bustine)
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 50 ml
- GRANELLA DI PISTACCHI 30 g
- COLATURA DI ALICI 4 cucchiai
- SALE

1. CUOCETE la pasta in abbondante acqua salata, scolatela, disponetela in una pirofila capiente e conditela con 20 ml di olio perché non si attacchi. Lasciate raffreddare. Immergete l'uvetta in una ciotola d'acqua.

2. PER LA CITRONETTE versate in una ciotola 20 ml di olio, unite il succo di limone, l'aneto tritato, sale e pepe, quindi emulsionate con la frusta.

3. QUANDO le mezze maniche sono tiepide, versatele in una insalatiera. Unite la trota affumicata tagliata a fettine, la scamorza a dadini, i pinoli, l'uvetta scolata, la scarola, le olive e condite con la citronette.

Mezze maniche birigate con scarola, trota e scamorza

INGREDIENTI

MEZZE MANICHE BIRIGATE 300 g
SCAROLA RICCIA 300 g
OLIVE NERE 60 g
SCAMORZA BIANCA 100 g
TROTA AFFUMICATA 100 g
PINOLI 30 g
UVETTA 20 g
LIMONE 1, il succo
ANETO 10 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

INGREDIENTI
FUSILLI 320 g
TONNO FRESCO 250 g
LIMONI 2, non trattati
MENTA 2 rametti
OLIVE NERE 80 g
POMODORINI 200 g
PREZZEMOLO 10 g tritato
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

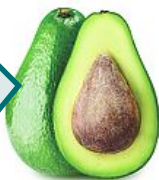
Fusilli con tonno fresco, olive e menta

TAGLIATE il tonno a dadini e fatelo marinare in una ciotola con la scorza di limone grattugiata, 2 cucchiai d'olio extravergine di oliva, prezzemolo tritato e menta per 20 minuti. Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente e saltate il tonno per pochi minuti, quasi alla fine sfumate con il succo di un limone.
Cuocete la pasta al dente, fatela intiepidire in una pirofila e unite le olive snocciolate, i pomodorini a spicchi e il tonno scolato. Completate con olio, scorza di limone e erbe aromatiche tritate.

Cellentani alla crudaiola con avocado

INGREDIENTI

CELLENTANI O CAVATAPPI 300 g
POMODORINI DATTERINO 250 g
AVOCADO 1 non troppo maturo
CIPOLLOTTI ROSSI 1
BASILICO 1 mazzetto
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

PER LA GUARNIZIONE
BASILICO 6 cimette
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

LAVATE e mondate i pomodorini, asciugateli e tagliateli in quattro. Mondate e riducete i cipollotti a tocchetti. Trasferite il cipollotto e i pomodorini in una ciotola capiente, condite con olio, sale, pepe e profumate con il basilico tritato grossolanamente.
Sbucciate l'avocado, eliminate il nocciolo e tagliate a dadini. In una padella con un cucchiaio di olio saltate per 2 minuti a fiamma viva il cipollotto con i pomodorini. A questo punto, cuocete la pasta in abbondante acqua salata e scolatela al dente. Trasferitela nella ciotola con i pomodorini, il cipollotto, l'avocado e mescolate con cura. Per servire, decorate con il basilico e irrorate con l'olio.

Calamarata a colori con curcuma, tofu e peperoni

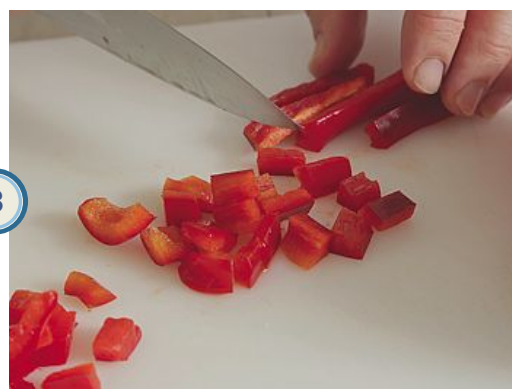
INGREDIENTI
- **PASTA CALAMARATA** 320 g
- **CURCUMA** 2 cucchiaini
- **CAPPERI IN AGRODOLCE** 10 g
- **TOFU AL NATURALE** 180 g
- **SEMI DI LINO** 1 cucchiaio
- **TIMO** 1 cucchiaio
- **PEPERONI ROSSI A FALDE** 200 g
- **SCAROLA** 60 g
- **ANACARDI** 30 g
- **ACETO DI MELE** 3 cucchiai
- **OLIVE VERDI** 50 g
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE

1

1. CUOCETE la pasta in abbondante acqua salata aromatizzata con la curcuma. Poi, scolatela, trasferitela in una teglia capiente e condite con poco olio, in modo che si raffreddi senza attaccarsi.

2

2. PER LA VINAIGRETTE versate in una ciotola i capperi tritati, 30 ml di olio, l'aceto di mele, un pizzico di sale ed emulsionate.

3

3. TAGLIATE il tofu e i peperoni a dadini, poi saltateli in padella con l'olio, il timo tritato e i semi di lino. Versate la pasta in un'insalatiera, unite la scarola, il tofu, i peperoni, gli anacardi, le olive e condite con la vinaigrette.

Farfalle con peperoni, fagioli e feta

TAGLIATE a metà i peperoni, eliminate i semi e i filamenti interni, quindi riduceteli a listarelle sottili. Pulite e affettate finemente la parte bianca e quella verde del porro. Incidete i pomodori a croce e sbollentateli per qualche secondo, sgocciolateli e spellateli. Mettete le bucce sulla placca del forno e asciugateli per 20 minuti a 70°C finché diventano croccanti. Nel frattempo, cuocete le farfalle in abbondante acqua salata. In una padella, scaldate l'olio, unite i peperoni, il porro e fate saltare a fuoco vivo per 5 minuti, mescolando con cura. Poi, spegnete e regolate sale e pepe. A questo punto, scolate la pasta al dente trasferitela in un'insalatiera con un po' d'olio in modo che si intiepidisca, unite la feta sbriciolata, i fagioli, i peperoni, i petali di pomodoro e il porro. Condite con olio, sale, pepe, spolverizzate con l'origano, finite con la polpa sminuzzata dei pomodori e servite.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 10 MIN | Cottura 35 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

FARFALLE 350 g
PEPERONI 2 rossi
FAGIOLI CANNELLINI 100 g, già cotti
PORRO 200 g
FETA 100 g
POMODORI 2
ORIGANO 2 rametti
SALSA DI POMODORO 100 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

Insalata fumè con salmone, caprino e fagiolini

INGREDIENTI
BIRICCI O MAFALDE 320 g
SALMONE AFFUMICATO 100 g
CAPRINO FRESCO 180 g
CETRIOLO 1
FAGIOLINI 200 g
GHERIGLI DI NOCE 50 g
PESCA 1
CROSTINI DI PANE 100 g
ACETO BALSAMICO 2 cucchiai
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
SALE

1

1. LESSATE la pasta in abbondante acqua salata, scolatela, trasferitela in una pirofila capace, condite con poco olio e fate raffreddare.

2

2. MONDATE i fagiolini e sbollentateli in acqua salata. Fate raffreddare e tagliateli a pezzetti. Senza pelarli, tagliate il cetriolo e la pesca a fette sottili, se possibile usate la mandolina. Per la vinaigrette, versate l'aceto balsamico in una ciotola, unite un pizzico di sale e fatelo sciogliere mescolando con la frusta poi, senza smettere di miscelare, versate a filo 20 ml d'olio.

3

3. DISPONETE il cetriolo, la pesca e i fagiolini in una ciotola e condite con la vinaigrette. Unite la pasta, il salmone a fettine, il caprino a tocchetti e le noci tritate. Terminate con i crostini di pane, lucidate con un filo d'olio e servite.

Yogurt, che sorpresa!

L'ingrediente ideale per creare ricette originali ed esotiche. E provare un gusto un po' diverso dal solito

Zuppa fredda di barbabietole

TAGLIATE le barbabietole a tocchetti direttamente nel bicchiere del frullatore, aggiungete i cipollotti (la parte bianca), i cetrioli sbucciati e tagliati a fette, i ravanelli affettati, i kefir e il succo di un limone. Insaporite con sale e pepe a piacere. Azionate il frullatore fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Versatela in un contenitore e raffreddatela in frigorifero. Al momento di servire, unite lo yogurt leggermente mescolato e completate il piatto a piacere con germogli freschi oppure con qualche foglia di erba aromatica, come aneto tagliuzzato, menta e basilico. Questa zuppa si può conservare in frigorifero per alcuni giorni ed è possibile arricchirla con crostini di pane tostato, semi vari (girasole, zucca, lino) e nocciole tostate.

INGREDIENTI

- **BARBABIETOLA** 400 g, già cotte
- **YOGURT GRECO BIANCO** 150 g
- **CETRIOLI** 300 g
- **ANETO** 2 ciuffi
- **KEFIR** 1 l
- **CIPOLLOTTI** 50 g
- **RAVANELLI** 30 g
- SUCCO DI LIMONE
- SALE
- PEPE

Brandade di baccalà e patate allo yogurt

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PATATE 300 g – **BACCALÀ** 400 g, dissalato – **YOGURT BIANCO** 125 ml – **LATTE** 300 ml – **PREZZEMOLO** 1 mazzetto – **AGLIO** 1 spicchio – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

LESSATE le patate a partire da acqua fredda per 40 minuti dall'ebollizione. Scolatele, lasciatele intiepidire e sbucciatele subito, poi schiacciatele grossolanamente facendo cadere il purè in una ciotola e lasciatele raffreddare completamente. Nel frattempo, sciacquate il baccalà, tagliatelo a pezzetti, mettetelo in una casseruola con il latte e 150 ml d'acqua, portate a ebollizione e cuocete per circa 15 minuti, poi scolatelo e sminuzzatelo con la forchetta. Disponete il baccalà, lo spicchio d'aglio e le patate fredde nel mixer e frullate a brevi intervalli versando a filo prima circa 50 ml d'olio e poi lo yogurt, fino a ottenere un composto omogeneo, poi regolate di sale e pepe. Decorate la brandade con prezzemolo tritato e servite con crostini di baguette tostati caldi.

PREP. 15 MIN
COTTURA 55 MIN

PREP. 10 MIN
COTTURA 1 H 5 MIN

Bocconcini di pollo al curry con riso pilaf

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PETTO DI POLLO 400 g – **MELE GOLDEN** 2 – **ZENZERO FRESCO** 1 pezzo da 2 cm – **BRODO DI POLLO** 200 ml – **YOGURT BIANCO** 125 ml (1 vasetto) – **CIPOLLA** 1 – **RISO BASMATI** 200 g – **PREZZEMOLO** 2-3 rametti – CURRY IN POLVERE – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – SALE

TAGLIATE a pezzetti il petto di pollo. Scaldate una padella ampia, unite 1-2 cucchiai di curry e tostatelo, mescolando per alcuni istanti. Unite la cipolla tagliata a fettine e lo zenzero sbucciato e grattugiato, irrorate con 2-3 cucchiai di brodo bollente e fate appassire con il coperchio a fiamma molto bassa per 10 minuti, unendo altro brodo se il fondo si asciuga. Infine, aggiungete le mele, sbucciate e tagliate a spicchi, e fatele insaporire. Intanto, rosolate i pezzi di pollo in modo uniforme in un'altra padella con poco olio, poi trasferiteli nel sugo preparato. Coprite e proseguite la cottura a fuoco basso per circa 40 minuti, unendo gradualmente altro brodo, quando il fondo si asciuga. Nel frattempo, sciacquate il riso sotto acqua fredda, versatelo in una pentola, copritelo con acqua fredda fino a superarlo di circa 2 cm e portate a ebollizione. Salate, abbassate il fuoco e cuocete per 12 minuti con il coperchio; poi spegnete e lasciate riposare per altri 10 minuti senza scoprire. Incorporate lo yogurt al pollo, mescolate bene, decorate con foglie di prezzemolo e servitelo con il riso sgranato.

Cake salato di zucchine

PULITE le zucchine e grattugiatele finemente. Sbattete in una ciotola le uova con l'olio, lo zucchero, 2-3 pizzichi di sale, pepe a piacere, poi incorporate la farina setacciata con il lievito, versandola a pioggia in 2-3 volte e alternandola con lo yogurt, mescolando. Incorporate il formaggio grattugiato e le zucchine, poi versate il composto in uno stampo da plumcake, unto e infarinato oppure foderato con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, spolverizzate la superficie della torta con i fiocchi d'avena e cuocetela in forno già caldo a 180°C per circa 45 minuti. Sformate il cake, eliminate la carta e servitelo tiepido.

6 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 15 MIN | Cottura 45 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

- ZUCCHINE 3
- FARINA 0 220 g
- EMMENTALER 60 g
- YOGURT BIANCO 200 ml
- UOVA 3
- LIEVITO ISTANTANEO PER TORTE SALATE 8 g
- ZUCCHERO 1 cucchiaino
- FIOCCHI D'AVENA 30 g
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 80 ml
- SALE E PEPE

Baba ganoush (crema di melanzane)

LAVATE le melanzane, sbucciatele e tagliatele a pezzi grossi, poi mettetele in un cartoccio di alluminio con lo spicchio d'aglio tagliato a fettine e un rametto di menta. Chiudete e cuocete in forno già caldo a 200°C per circa 40-50 minuti. Lasciate raffreddare, poi frullate le melanzane con 3 cucchiai d'olio, lo yogurt, la menta rimasta, sale, pepe e un pizzico di cumino, fino a ottenere un composto cremoso, poi versatelo in una ciotola.
Stemperate la tahina con 2-3 cucchiai di succo di limone e incorporatela alla crema di melanzane, amalgamando bene. Regolate di sale e pepe e servite la crema decorando, a piacere, con melassa di melagrana e foglie di prezzemolo.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 10 MIN | Cottura 50 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

MELANZANE 2-3
YOGURT BIANCO 4-5 cucchiai
TAHINA 2 cucchiai
MENTA 2-3 rametti
AGLIO 1 spicchio
SUCCO DI LIMONE
CUMINO IN POLVERE
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE
MELASSA DI MELAGRANA
FOGLIE DI PREZZEMOLO

Salsa Tzatziki alla greca

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CETRIOLO 1 – **YOGURT GRECO BIANCO** 300 g – **MENTA** 2-3 rametti – **ANETO** 2-3 rametti – **AGLIO** mezzo spicchio – SUCCO DI LIMONE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

PULITE e sbucciate il cetriolo, dividetelo a metà nel senso della lunghezza, privatelo dei semi, poi grattugiate la polpa con una grattugia a fori grossi. Trasferitela in un colino, spolverizzate con un pizzico di sale e lasciatela a perdere acqua per 15 minuti. Intanto, versate lo yogurt in una ciotola, aggiungete l'aglio tritato finemente oppure schiacciato con l'apposito attrezzo (se preferite un gusto più forte, usate lo spicchio intero), i cetrioli strizzati, 1-2 cucchiai di succo di limone e le foglioline di menta e di aneto tritate finemente.
Incorporate 3-4 cucchiai d'olio e 1-2 cucchiai di succo di limone, regolate di sale e pepe, coprite con pellicola e mettete in frigorifero a riposare per almeno 3 ore. Servite lo tzatziki freddo con crostini di pane.

PREP. 10 MIN + RIP
COTTURA /

PREP. 15 MIN + RIP
COTTURA 55 MIN

Cheesecake giapponese sofficissimo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

YOGURT GRECO DENSO 500 g – **FARINA 00** 5 cucchiai – **ZUCCHERO** 220 g – **LIMONE** 1 non trattato – **UOVA** 5, a temperatura ambiente – **VANIGLIA** 1 baccello – SALE – FRUTTI ROSSI

MONTATE con la frusta elettrica i tuorli con lo zucchero, la scorza del limone grattugiata, la polpa del baccello di vaniglia e un pizzico di sale, per 4-5 minuti, finché saranno spumosi. Aggiungete lo yogurt, il succo del limone e la farina a pioggia, mescolando bene. Montate a neve gli albumi con 2-3 gocce di succo di limone e incorporateli al composto, poco per volta, con un movimento delicato dal basso verso l'alto. Versate l'impasto in uno stampo da 20-22 cm di diametro, foderato con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato e cuocete la torta in forno già caldo a 170°C per circa 50-55 minuti. Sfornate la torta e lasciatela riposare per almeno 3-4 ore, poi servitela con i frutti di bosco e, a piacere, spolverizzata con zucchero a velo.

Con il profumo fresco del **lime**

Dal primo al dessert, ecco sette ricette con l'esotico agrume che proviene dai Caraibi. Per aggiungere un tocco insolito a piatti tradizionali oppure per sperimentare nuovi accostamenti aromatici

Bucatini cacio, pepe, lime e capesante

SCIACQUATE le capesante e asciugatele con carta da cucina, irroratele con succo di lime, un filo d'olio e cuocetele a fuoco vivace circa 2 minuti per parte in una padella spolverizzata con un pizzico di sale. Portate a ebollizione l'acqua leggermente salata, tuffate la pasta e cuocetela per il tempo indicato sulla confezione. Intanto, pestate grossolanamente i grani di pepe nel mortaio. Versate il pecorino grattugiato in una ciotola con metà del pepe, diluite con 2-3 cucchiai di acqua di cottura e mescolate. Scolate la pasta al dente, senza sgocciolarla troppo, in modo che rimanga umida, trasferitela nella ciotola con il pecorino e amalgamate. Quando il formaggio è sciolto, unite il pepe rimasto e, se serve, poca acqua di cottura della pasta tenuta da parte.
Mescolate con cura e servite la pasta con le capesante e la scorza del lime ridotta a filetti.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 15 MIN | Cottura 15 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

BUCATINI 320 g
CAPESANTE 12
PEPE IN GRANI 2 cucchiai
PECORINO ROMANO 140 g
LIME 2, la scorza non trattata
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE

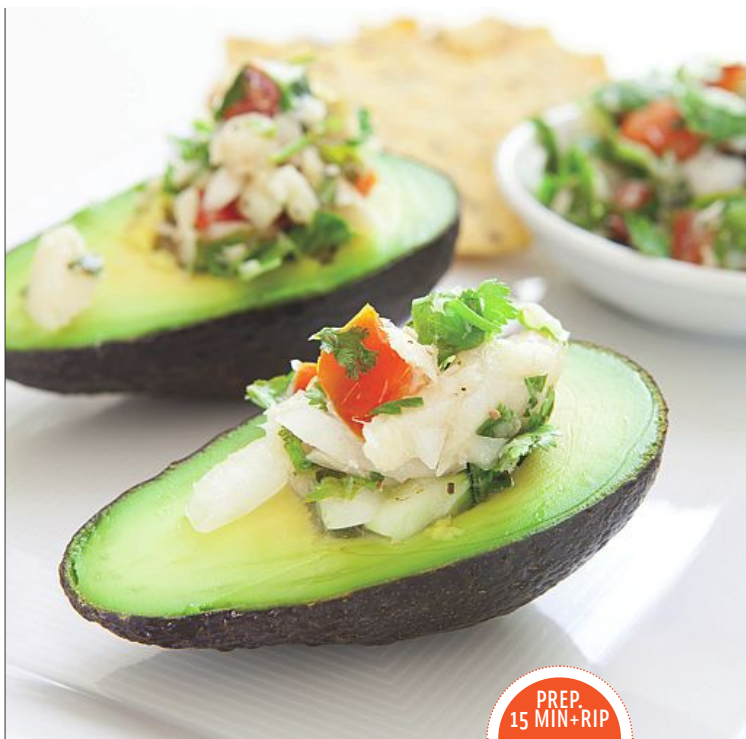
Spiedini di pollo con peperone e lime

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PETTO DI POLLO 600 g – **LIME** 1 – **PEPERONE VERDE** 1 – **TIMO** 2-3 rametti – **AGLIO** mezzo spicchio – **CIPOLLA ROSSA** 1 – ORIGANO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

TAGLIATE il petto di pollo a cubotti di 2-3 cm di lato e disponeteli in una ciotola. Versate in un vasetto con il tappo a vite 4 cucchiai d'olio, il succo di 1 lime, 2 pizzichi di origano, il timo e l'aglio tritati, sale e pepe. Chiudete e scuotete con decisione, poi irrorate il pollo con la salsa e lasciate marinare per un'ora. Mondate il peperone, tagliatelo a metà, privatelo dei semi, dei filamenti e riducetelo a pezzetti. Spellate la cipolla, tagliatela a spicchi e condite tutto con sale, pepe e poco olio. Infilzate i cubotti di pollo sgocciolati su lunghi spiedini di legno, lasciati a bagno per 10 minuti, alternandoli alla cipolla e al peperone. Scaldate a fuoco medio la piastra o una padella, spolverizzate con sale fino e cuocete gli spiedini in modo uniforme per 8 minuti circa, girandoli spesso e irrorandoli con la marinata. Serviteli ben caldi.

PREP. 20 MIN+RIP
COTTURA 10 MIN

PREP. 15 MIN+RIP
COTTURA /

Ceviche di branzino e peperone nell'avocado

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FILETTO DI BRANZINO 450 g – **PEPERONE ROSSO** 1 – **CIPOLLA ROSSA** 1 – **AGLIO** mezzo spicchio – **PEPERONCINO PICCANTE** mezzo – **ACETO BIANCO** 1 cucchiaio – **LIME** 2 – **CORIANDOLO** 1 ciuffo – **PREZZEMOLO** 1 ciuffo – **AVOCADO** 2 – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

ELIMINATE le eventuali lische del branzino e staccate la pelle. Lavate i filetti, asciugateli con carta da cucina e tagliateli a fettine. Trasferiteli in una ciotola, irrorate con il succo dei lime, salate, pepate, unite la cipolla tritata finemente. Poi, coprite con la pellicola e raffreddate in frigorifero per 3 ore. Mondate il peperone, tagliatelo a metà, privatelo dei semi, dei filamenti e riducetelo a pezzetti; allo stesso modo pulite il peperoncino piccante, poi metteteli in una ciotola, unite l'aglio tritato con il prezzemolo e il coriandolo, un pizzico di sale, l'aceto, un filo d'olio e miscelate con cura.
Unite ai peperoni i filetti di branzino sgocciolati dalla marinata, mescolate e regolate il sale. Dividete gli avocado a metà, eliminate i noccioli, spolverizzate con il sale. Distribuite il ceviche all'interno dei mezzi frutti e servite.

Rotolo di tacchino al guacamole

PULITE gli avocado e mettete la polpa in una ciotola, irroratela con il succo dei lime e schiacciatela con una forchetta. Aggiungete lo scalogno tritato, i pomodorini privati dei semi e tagliati a dadini e il coriandolo tritato. Regolate sale e peperoncino, poi incorporate 2 cucchiai di olio a filo, mescolando per ottenere una crema. Coprite e raffreddate in frigorifero per 2 ore. Intanto, salate e pepate la fetta di tacchino distesa su un foglio di carta forno. Poi, aiutandovi con la carta, arrotolate la carne e legatela con lo spago da cucina.
In una casseruola, rosolate lo spicchio d'aglio con il rosmarino e 3 cucchiai d'olio; unite la carne e rosolatela su tutti i lati; salate, irrorate con il vino e cuocete a fiamma bassa, coperto, per circa 40 minuti. Poi, togliete l'arrosto dalla casseruola, lasciate raffreddare, eliminate lo spago, srotolatelo delicatamente, farcitelo con il guacamole e arrotolate ancora. Lasciate riposare al fresco per due ore.
Per servire, sbriciolate al mixer il pancarrè e doratelo sotto al grill, spolverizzate il rotolo e servitelo a fette.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 30 MIN+RIP | Cottura 45 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

PETTO DI TACCHINO 600 g, aperto in una larga fetta
AGLIO 1 spicchio
ROSMARINO 150 ml
VINO BIANCO mezzo bicchiere
AVOCADO 2 maturi
SCALOGNO 1 piccolo
POMODORINI 6
PANCARRÈ 2-3 fette
CORIANDOLO 1 mazzetto
LIME 2
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
PEPERONCINO
SALE

Tacos di pollo al lime con crema di avocado

SPELLATE la cipolla, tritatela grossolanamente e lasciatela a bagno in acqua fredda per 20 minuti. In una padella, scaldate 2 cucchiai d'olio, unite il petto di pollo tagliato a pezzettini e rosolatelo a fiamma media per 2-3 minuti, finché è dorato. Insaporite con sale e, se vi piace, cumino in polvere, quindi proseguite la cottura a fiamma bassa per 7-8 minuti, mescolando. Spegnete, irrorate la carne con il succo di un lime e tenetela in caldo. Intanto, sbucciate gli avocado, eliminate il nocciolo e schiacciate la polpa con la forchetta, poi unite il succo del lime rimasto, la parte bianca del cipollotto tritata, qualche goccia di Tabasco, sale e un filo d'olio. Scaldate i tacos in forno già caldo a 100°C per 4-5 minuti. Mescolate la carne con la cipolla sgocciolata, asciugata e condita con olio, sale, pepe e coriandolo tritato. Farcite i tacos e serviteli con la crema di avocado.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 15 MIN+RIP | Cottura 15 MIN | Costo basso

INGREDIENTI
- **PETTO DI POLLO** 600 g
- **TACOS** 8
- **CIPOLLA ROSSA** 1
- **AVOCADO** 2 maturi
- **LIME** 2
- **CORIANDOLO** 2-3 rametti
- **CIPOLLOTTO** 1
- TABASCO
- CUMINO IN POLVERE
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

Éclairs al lime

INGREDIENTI PER 10 PEZZI

PER GLI ÉCLAIRS: FARINA 00 130 g – BURRO 80 g – LATTE 80 ml – ZUCCHERO 1 cucchiaio – UOVA 3 – SALE
PER LA CREMA: LATTE INTERO 300 ml – FARINA 00 50 g – ZUCCHERO 30 g – UOVA 2 tuorli – LIME 1 non trattato la scorza
PER LA GLASSA: ZUCCHERO A VELO 100 g – UOVA 1 albume – SUCCO DI LIME – COLORANTE ALIMENTARE VERDE

PER GLI ÉCLAIRS portate a bollore il latte con 80 ml di acqua, il burro a pezzetti, lo zucchero e un pizzico di sale. Poi, togliete dal fuoco, unite la farina tutta in una volta, mescolando e cuocete a fiamma dolce per 1-2 minuti, mescolando finché la pasta si stacca dai bordi. Lasciate intiepidire e incorporate le uova, uno alla volta, mescolando. Trasferite la pasta in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia da circa 1 cm. Foderate una placca con carta forno e formate con la pasta 10 strisce di circa 10 cm di lunghezza, ben distanziate fra loro. Cuocete in forno a 200°C per 20-25 minuti. Fate raffreddare, poi incidete le calotte superiori senza staccarle. Per la crema, montate i tuorli con lo zucchero e la scorza di lime grattugiata, incorporate la farina setacciata e versate a filo il latte caldo. Portate a bollore a fiamma molto bassa, senza smettere di mescolare. Raffreddate in frigorifero. Per la glassa, mescolate lo zucchero a velo setacciato con l'albume, due gocce di colorante e unite poco succo di limone, fino a ottenere un composto omogeneo. Versate la crema in una tasca da pasticciere con beccuccio liscio e farcite gli éclairs. Diluite la glassa con poche gocce d'acqua e glassate la superfice degli éclairs.

PREP. 30 MIN
COTTURA 35 MIN

PREP. 30 MIN+RIP
COTTURA 10 MIN

Cheesecake, lime, tè verde e menta

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

BISCOTTI FROLLINI 250 g – FARINA DI MANDORLE 50 g – BURRO 150 g – ZUCCHERO 100 g – LIME 2, non trattati – RICOTTA 500 g – PANNA FRESCA 300 ml – GELATINA 10 g in fogli – VANIGLIA 1 baccello– TÈ MATCHA 2 cucchiaini – MENTA

TOSTATE la farina di mandorle in un padellino mescolando. Versatela nel mixer con i biscotti, 20 g di zucchero e frullate fino a ottenere un composto fine. Poi, incorporate il burro fuso. Foderate con carta forno uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro e distribuite il composto sul fondo e sulle pareti premendo bene. Raffreddate in frigorifero per almeno 2 ore. Intanto, mettete la gelatina a bagno in acqua per 10 minuti. In un pentolino, versate 100 ml d'acqua, lo zucchero rimasto (80 g), il baccello di vaniglia inciso e cuocete 2-3 minuti. Immergete nello sciroppo la gelatina strizzata e mescolate. Incorporate alla ricotta il tè, lo sciroppo, la scorza grattugiata di 1 lime e 2 cucchiaio di succo, poi amalgamate la panna montata ben fredda. Versate la crema nel guscio, livellate e raffreddate in frigorifero 6 ore. Servite la cheesecake con fettine di lime e menta.

Tutta la dolcezza della **ricotta**

Ricca e cremosa (ma leggera) è l'ingrediente ideale per preparare tanti dessert facili e scenografici. Da gustare a fine pasto oppure per la merenda

Tortino di crêpes con fragole e mirtilli

SBATTETE in una ciotola 1 uovo e 2 tuorli con la farina setacciata, quindi unite il latte a filo, 2 cucchiai di liquore, un pizzico di sale e 20 g di burro fuso tiepido. Mescolate, coprite e raffreddate in frigorifero per un'ora. Intanto, lavorate la ricotta con lo zucchero a velo e 3 cucchiai di liquore. Mondate le fragole, tenete da parte qualcuna intera e tagliate le altre a fettine sottili. Montate a neve i 2 albumi rimasti e incorporateli alla pastella. Scaldate un padellino di 16-18 cm di diametro e spennellatelo con un velo di burro morbido. Versate un mestolino di composto, fatelo roteare per distribuirlo in modo uniforme e cuocete fino a che si è rassodato; quindi girate la crêpe e cuocetela ancora per alcuni istanti. Ripetete fino a esaurire il composto, impilando le crêpes su un piatto e tenendole in caldo coperte con alluminio. Disponete una crêpe sul piatto di portata, spalmatela con un velo di ricotta, distribuite qualche fettina di fragola e sovrapponete un'altra crêpe; procedete allo stesso modo, fino a esaurire gli ingredienti. Decorate il tortino con le fragole rimaste e i mirtilli, infine spolverizzate con lo zucchero a velo.

4-6 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN+ RIP | Cottura 20 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

- **FARINA 00** 100 g
- **LATTE** 250 ml
- **UOVA** 3
- **ZUCCHERO A VELO** 200 g
- **RICOTTA** 500 g
- **FRAGOLE** 400 g
- **KIRSCH** 5 cucchiai
- **MIRTILLI** 100 g
- BURRO
- SALE

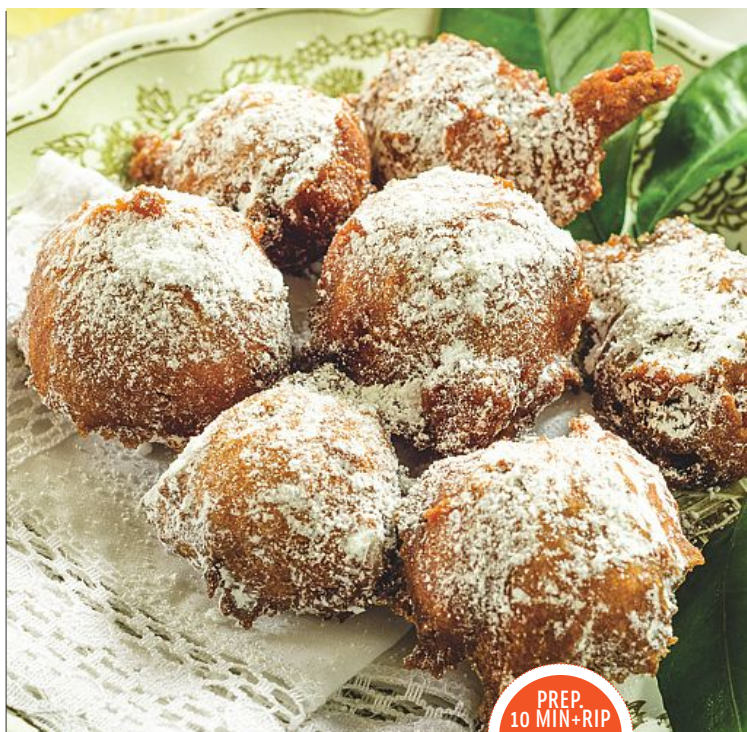
Tiramisù bicolore al cacao e vaniglia

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA BASE: FARINA 00 200 g – AMIDO DI MAIS 100 g – CACAO AMARO 30 g – BURRO 150 g – ZUCCHERO 300 g – UOVA 3 – LATTE 120 ml – LIEVITO VANIGLIATO 8 g – SALE – PANGRATTATO

PER LA CREMA: RICOTTA 700 g – ZUCCHERO A VELO 150 g – VANIGLIA mezzo baccello – BRANDY 3 cucchiai

MONTATE il burro a fiocchetti con lo zucchero e un pizzico di sale. Unite le uova, uno alla volta, la farina setacciata con il lievito e l'amido di mais in 2-3 volte alternandola al latte. Dividete il composto in 2 ciotole e unite a una il cacao setacciato. In uno stampo da plumcake, unto e spolverizzato con pangrattato, versate i 2 composti a cucchiaiate, in modo da alternare i colori. Poi, cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 40-45 minuti, fate raffreddare e tagliate a fette. Per la crema, frullate la ricotta con lo zucchero a velo, i semi di vaniglia e il brandy, fino a ottenere un composto cremoso. Tagliate la torta a fette, spezzettatele e distribuitene metà sul fondo di 6 coppette, unite metà della crema, quindi completate con altra torta e la crema rimasta. Coprite, raffreddate in frigorifero per 4 ore e servite.

PREP. 30 MIN+RIP
COTTURA 45 MIN

PREP. 10 MIN+RIP
COTTURA 15 MIN

Frittelle di ricotta al profumo di cannella

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FARINA 00 100 g – RICOTTA 200 g – LIMONE mezzo, non trattato – CANNELLA 1 cucchiaino – UOVA 2 – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – ZUCCHERO SEMOLATO – BICARBONATO – SALE

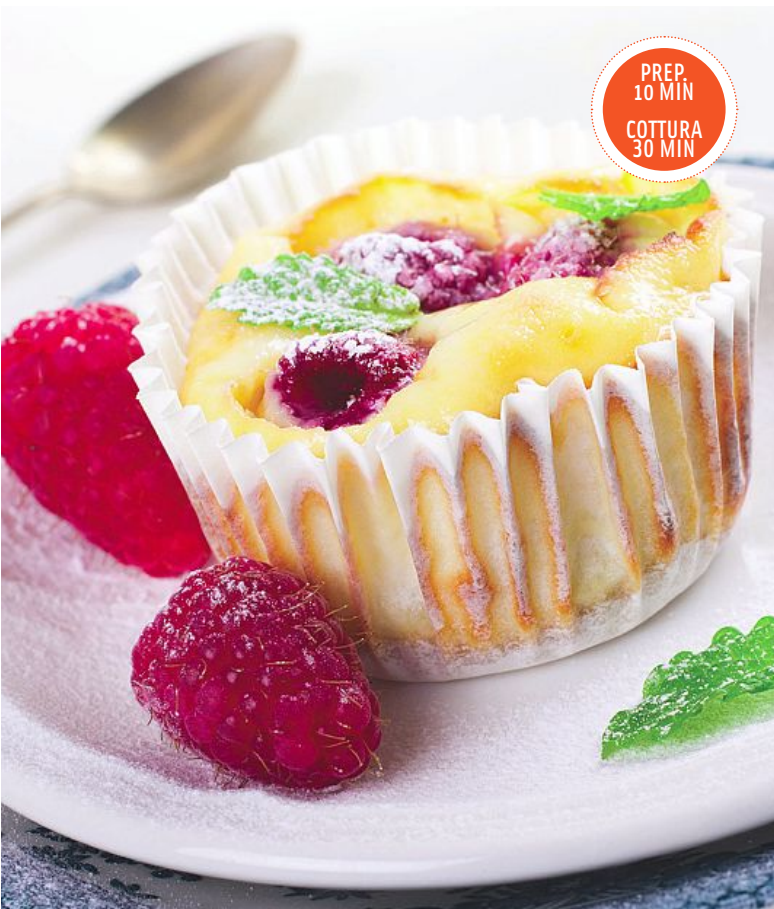
VERSATE la ricotta in una ciotola e lavoratela con le fruste elettriche, quindi aggiungete le uova, uno alla volta, senza smettere di miscelare. Unite 80 g di zucchero, la scorza del limone grattugiata, 1 cucchiaino di cannella setacciata con la farina, un pizzico di sale e una punta di bicarbonato. Coprite con la pellicola e lasciate riposare il composto per almeno un paio d'ore. Trascorso questo tempo, in una padella dai bordi alti, scaldate abbondante olio di arachidi, quando è bollente, versate il composto di ricotta a cucchiaiate, avendo cura di cuocerne poche per volta. Friggete fino a quando i tortelli sono gonfi e dorati, quindi prelevateli dalla padella con il mestolo forato e lasciateli scolare sopra un foglio di carta assorbente da cucina. Trasferiteli in un piatto da portata e spolverizzate con abbondante zucchero semolato. Serviteli immediatamente ben caldi.

Clafoutis alla vaniglia con lamponi e menta

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

LAMPONI 250 g – **RICOTTA** 300 g – **UOVA** 3 – **FARINA 00** 100 g – **ZUCCHERO** 100 g – **LATTE** 400 ml – **VANIGLIA** mezo baccello – SALE - ZUCCHERO A VELO - MENTA FRESCA

MONTATE in una ciotola le uova con lo zucchero, aiutandovi con le fruste elettriche, poi unite la polpa del baccello di vaniglia, un pizzico di sale e lavorate per 4-5 minuti, per ottenere un composto chiaro e spumoso. Incorporate a pioggia la farina setacciata, la ricotta, poca per volta, e il latte. Aggiungete 200 g di lamponi puliti e amalgamate delicatamente. Distribuite il composto in 8 pirottini di carta da muffin disposti nell'apposita teglia. Trasferite la teglia in forno già caldo a 180 °C e cuocete per 30 minuti, finché saranno dorati. Servite i clafoutis tiepidi, spolverizzati con zucchero a velo e decorate con i lamponi restanti e qualche fogliolina di menta.

PREP. 10 MIN
COTTURA 30 MIN

PREP. 30 MIN+RIP
COTTURA 50 MIN

Crostata di pesche con soffice mousse

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA BASE: FARINA 00 280 g – **BURRO** 140 g – **ZUCCHERO** 100 g – **UOVA** 1 intero e 1 tuorlo – **VANIGLIA** 1 baccello – SALE
PER LA FARCIA: PESCHE SCIROPPATE 7-8 metà – **RICOTTA** 600 g – **ZUCCHERO** 120 g – **PANNA FRESCA** 80 ml – **UOVA** 2 – **FARINA 00** 2 cucchiai – **LIMONCELLO** 2 cucchiai

PER LA BASE frullate nel mixer la farina setacciata con il burro freddo a pezzetti, i semi di vaniglia e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto sbriciolato. Aggiungete lo zucchero, 1 uovo e 1 tuorlo e impastate velocemente. Poi, formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e raffreddate in frigorifero per un'ora. Per la farcia: lavorate la ricotta con lo zucchero, incorporate le uova, uno per volta, la farina, la panna e il liquore. Stendete il panetto di frolla in un disco di 32 cm di diametro e di 5 mm di spessore e adagiatelo in uno stampo unto da 24-26 cm di diametro, avendo cura di rialzare il bordo e di punzecchiare il fondo con una forchetta. Poi, stendete la farcia, livellatela e aggiungete le mezze pesche. Cuocete la crostata in forno già caldo a 180°C per 50 minuti; se la superficie tende a scurirsi troppo, a metà cottura coprite la torta con un foglio di alluminio.

Necci di castagne alla ricotta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FARINA DI CASTAGNE 200 g – RICOTTA PIEMONTESE 500 g – CIOCCOLATO FONDENTE 40 g – BURRO – ZUCCHERO A VELO – MENTA FRESCA – SALE

SETACCIATE la farina di castagne in una ciotola, unite un pizzico di sale e incorporate circa 2-2,5 dl d'acqua, in modo da ottenere una pastella abbastanza densa. Scaldate un padellino di circa 15 cm di diametro, ungete con poco burro e versatevi un mestolino di pastella sufficiente a coprire il fondo in uno strato non troppo sottile. Appena i bordi iniziano a staccarsi, girate la crespella e cuocetela dall'altro lato, quindi fatela scivolare su un piatto e tenetela in caldo, coperta con un foglio di alluminio. Proseguite allo stesso modo fino a esaurire il composto. Farcite i necci con la ricotta passata al setaccio, arrotolateli e serviteli subito spolverizzati con zucchero a velo, irrorandoli con il cioccolato fuso e decorando con foglie di menta.

PREP. 15 MIN
COTTURA 20 MIN

PREP. 10 MIN
COTTURA 15 MIN

Bruschette dolci con albicocche e timo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

ALBICOCCHE 8 – PANE CASERECCIO 8 fette – ZUCCHERO A VELO 80 g – RICOTTA 250 g – TIMO 1 mazzetto – LIMONE 1, non trattato

PULITE le albicocche, lavatele, tagliatele a metà e quindi eliminate il nocciolo. Scaldate la piastra oppure una padella antiaderente ampia e, appena è ben calda, cuocete le mezze albicocche, poche alla volta, 2-3 minuti per parte. Man mano che sono pronte, adagiatele sopra alcuni fogli di carta assorbente da cucina sovrapposti e lasciatela asciugare. Aiutandovi con le fruste elettriche, lavorate la ricotta in una ciotola con lo zucchero, la scorza grattugiata del limone e 1-2 cucchiai di succo. Tostate le fette di pane sotto il grill del forno per circa 2 minuti per parte. Poi, spalmatele con la ricotta e completate con le albicocche e i rametti di timo. Servite le bruschette ben calde.

Cassata al forno con cioccolato e canditi

PER LA BASE versate nel bicchiere del mixer la farina setacciata con il lievito e il burro freddo a pezzetti, quindi frullate per ottenere un composto di briciole. Unite lo zucchero, le uova, un pizzico di sale, la scorza grattugiata di mezzo limone e azionate ancora fino a ottenere un impasto omogeneo. Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e raffreddate in frigorifero per un'ora. Intanto preparate il ripieno: lavorate la ricotta incorporando lo zucchero fino a ottenere un composto cremoso. Unite la scorza di limone rimasta, le gocce di cioccolato, i canditi tritati, un pizzico di cannella e mescolate con cura. Stendete 2/3 della pasta con il mattarello fra 2 fogli di carta forno in un disco di circa 5 mm di spessore. Trasferitela in uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro, lasciando fuoriuscire i bordi. Bucherellate il fondo con una forchetta e versatevi la crema preparata. Stendete la pasta rimasta e ricoprite la superficie della torta, fissando il bordo, poi punzecchiate la superficie con uno stecchino e cuocete la torta in forno già caldo a 180°C per circa 1 ora. Spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

6 Persone | Difficoltà media | Preparazione 30 MIN+RIP | Cottura 1 H | Costo basso

INGREDIENTI

PER LA BASE
- **FARINA 00** 400 g
- **ZUCCHERO SEMOLATO** 250 g
- **UOVA** 2
- **BURRO** 170 g
- **LIEVITO VANIGLIATO** 8 g
- **LIMONE** 1, non trattato
- SALE
- ZUCCHERO A VELO VANIGLIATO

PER IL RIPIENO
- **RICOTTA DI PECORA** 800 g
- **ZUCCHERO SEMOLATO** 250 g
- **GOCCE DI CIOCCOLATO** 200 g
- **CANDITI DI AGRUMI MISTI** 200 g
- CANNELLA IN POLVERE

Bavarese delicata alle mandorle

LASCIATE la gelatina a bagno in una ciotola con acqua fredda per 10 minuti. In un pentolino, montate il tuorlo con 2 cucchiai di zucchero, unite a filo il latte di mandorla, i semi di vaniglia e cuocete la crema per 4-5 minuti a fuoco molto basso, mescolando fino a che velerà il cucchiaio. Togliete dal fuoco, unite la gelatina strizzata e mescolate per scioglierla. Lasciate intiepidire e poi incorporate la ricotta, quindi fate raffreddare in frigorifero. In un pentolino con 4-5 cucchiai d'acqua sciogliete lo zucchero restante e scaldate a fuoco medio (circa 110°C). Intanto, montate a neve gli albumi con un cucchiaino di succo di limone, quindi unite lo sciroppo versandolo a filo e continuate a montare fino a che il composto è tiepido. Incorporate la meringa ottenuta alla crema di ricotta e distribuitela in 6 stampini a forma di piramide in silicone o in altrettante coppette, coprite con la pellicola e raffreddate in frigorifero per 4-6 ore. Sformate sui piattini e servite la bavarese con mandorle intere, scorza di limone a filetti, foglie di menta e un filo di miele.

6 Persone | Difficoltà media | Preparazione 20 MIN+RIP | Cottura 10 MIN | Costo basso

INGREDIENTI
- **RICOTTA** 200 g
- **UOVA** 1 tuorlo e 2 albumi
- **LATTE DI MANDORLA** 100 ml
- **VANIGLIA** mezzo baccello
- **GELATINA IN FOGLI** 5 g
- **ZUCCHERO** 80 g
- **LIMONE** 1, non trattato
- MENTA
- MIELE

Soufflé di ricotta alla vaniglia

INGREDIENTI PER 4 - 6 PERSONE

RICOTTA 200 g – ZUCCHERO 100 g – FARINA 00 50 g – BURRO 30 g – UOVA 3 – LATTE 250 ml – VANIGLIA 1 baccello – SALE – ZUCCHERO A VELO

SCIOGLIETE 20 g di burro in una casseruolina, aggiungete la farina setacciata, tostatela leggermente poi incorporate il latte a filo e cuocete a fuoco basso per circa 10 minuti, senza smettere di mescolare, finché si addensa, quindi lasciate intiepidire. In una ciotola, lavorate la ricotta con lo zucchero e la polpa del baccello di vaniglia, aggiungete il composto intiepidito mescolando, poi unite i tuorli, uno per volta. Montate a neve gli albumi e incorporateli poco per volta, mescolando delicatamente con un movimento dal basso verso l'alto. Distribuite il composto in 6 stampini imburrati e cuocete a bagnomaria nel forno già caldo a 160°C per circa 50-60 minuti. Spolverizzate con lo zucchero a velo e servite subito.

PREP. 15 MIN+RIP
COTTURA 1H 10 MIN

PREP. 10 MIN
COTTURA 10 MIN

Soffici pancakes con le ciliegie

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RICOTTA ROMANA 350 g – FARINA 00 120 g – LATTE 100 ml – UOVA 2 – ZUCCHERO 60 g – LIEVITO VANIGLIATO 8 g – CILIEGIE 250 g – BURRO – ZUCCHERO A VELO – SALE

VERSATE in una ciotola la ricotta, le uova, la farina setacciata con il lievito, lo zucchero, un pizzico di sale e il latte, quindi frullate con il mixer a immersione per amalgamare. Spennellate con un velo di burro un'ampia padella antiaderente, fate scaldare e quindi abbassate la fiamma. Versate la pastella a cucchiaiate, avendo cura di distanziarle fra loro e di schiacciarle delicatamente con il cucchiaio per formare dei dischetti, poi lasciate cuocere per 2 minuti, finché si formano delle bollicine sulla superficie. Girate i pancakes con una paletta, proseguite la cottura ancora per un minuto, poi toglieteli e teneteli in caldo. Proseguite la cottura fino a esaurire la pastella. Servite i pancakes caldi, spolverizzati con zucchero a velo o irrorati con sciroppo di acero e accompagnati da ciliegie o altra frutta di stagione e foglioline di menta.

Ricette scelte per VOI

Mena ci regala una ricca insalata estiva con la quinoa, Carlotta suggerisce la ricetta dei biscotti vegani e gluten free, Fabio condivide con noi la sua versione del clafoutis

La ricetta della blogger

Mena Filosa calabrese di nascita e romana di adozione ha studiato architettura d'interni, arredamento e grafica multimediale. Di sé dice: "Non ho mai avuto una passione per la cucina, ma da quando sono mamma ho cominciato a farmi domande sull'alimentazione. Così sono diventata vegetariana, ho iniziato a fare esperimenti e la cucina si è trasformata in un laboratorio...".
www.mammachechef.it

INGREDIENTI

- QUINOA BIANCA 100 g
- POMODORINI CILIEGINI 15
- CETRIOLO 1
- OLIVE VERDI DENOCCIOLATE 15
- FUNGHI TRIFOLATI SOTT'OLIO 2 cucchiai
- BASILICO 4 foglie grandi
- SALE MARINO INTEGRALE un pizzico
- PANE una fetta
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Panzanella di quinoa

VERSATE la quinoa in un grosso setaccio e lavatela a lungo in acqua fredda per eliminare la saponina (io la lascio in ammollo per 10 minuti). Poi, trasferitela in una pentola con 220 ml d'acqua e fate cuocere per 20 minuti circa, quindi lasciate raffreddare. Lavate e tagliate i pomodorini, il cetriolo, il basilico e unite tutto in una ciotola. Mescolate, poi aggiungete le olive denocciolate e i funghi sott'olio. Riducete la fetta di pane a pezzettini, insaporite con un filo d'olio e un pizzico di sale, quindi tostateli nel forno a 200°C per qualche minuto. Nella ciotola con le verdure unite il pane abbrustolito e la quinoa ormai fredda, condite con olio, sale e mescolate con cura. La panzanella potete mangiarla subito o conservarla in frigorifero per consumarla in giornata. Se preferite, potete preparare la quinoa anche la sera prima.

La ricetta della blogger

Carlotta Perego 24 anni ha ritrovato serenità dopo la tempesta innamorandosi della cucina vegetale. E non è più tornata indietro! Specializzata in cucina vegan & raw ha fondato VegeLab: un progetto per aiutare le persone a vivere in modo sano, grazie all'alimentazione. Insegna nella scuola Plantlab Culinary. A casa, legge e prova ricette: "Non si smette mai di imparare!" assicura.

www.carlottaperego.com

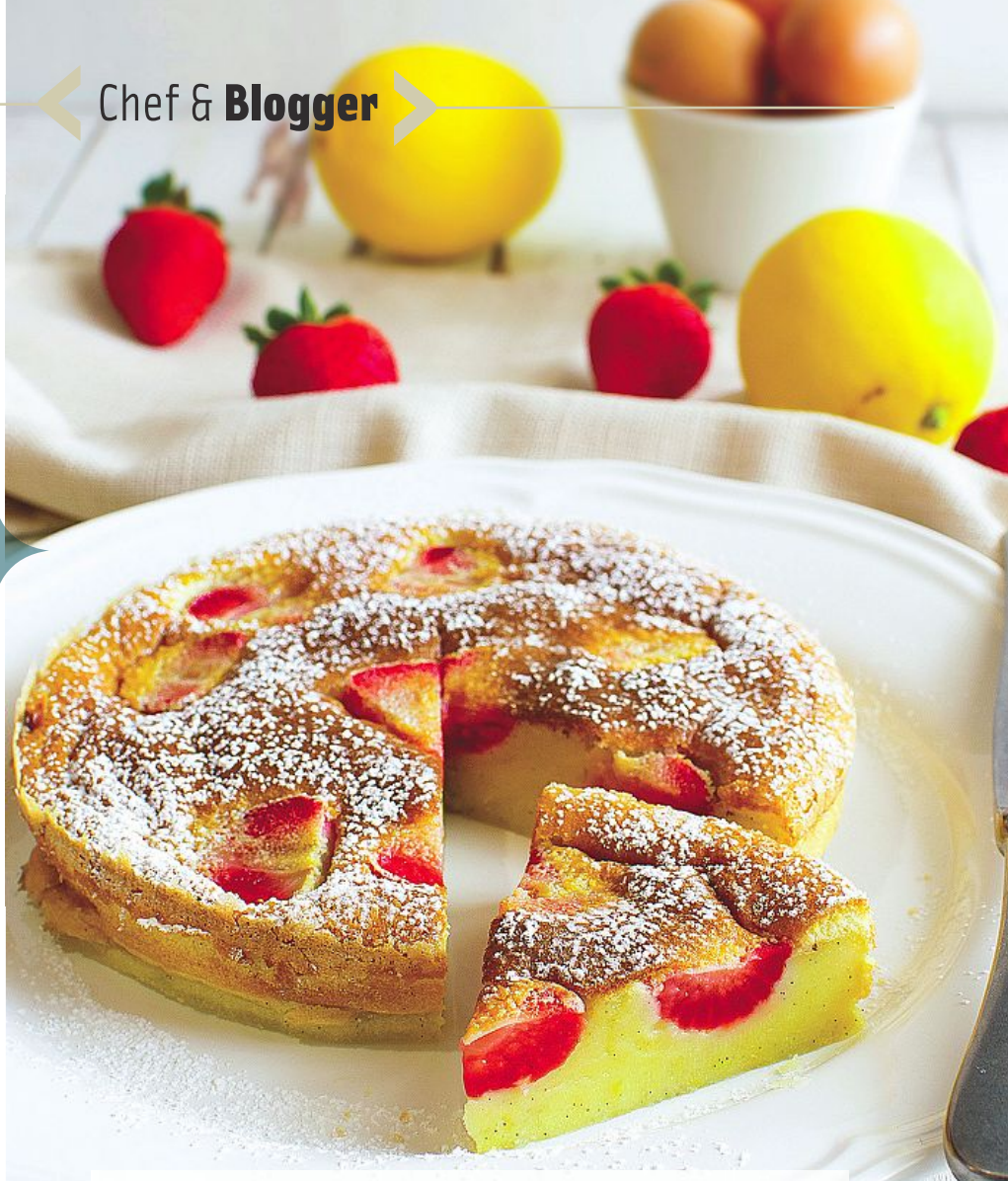
Cookies con cioccolato, noci pecan e cannella

INGREDIENTI
PER 15 BISCOTTI
- FARINA DI RISO 200 g
- SCIROPPO D'ACERO 100 g
- OLIO DI COCCO 60 ml
- SEMI DI CHIA 1 cucchiaio
- BICARBONATO 1 cucchiaino raso
- LIEVITO PER DOLCI 1 cucchiaino raso
- CANNELLA 3 g
- SALE un pizzico abbondante
- NOCE MOSCATA un pizzico

TOPPING
- CIOCCOLATO FONDENTE 60 g
- NOCI PECAN 60 g

IMPOSTATE il forno a 180°C, statico. In una ciotola capiente, versate l'olio di cocco, lo sciroppo d'acero e miscelate aiutandovi con lo sbattitore elettrico. In una ciotola a parte, mescolate i semi di chia con 3 cucchiai d'acqua, fate riposare 5 minuti e poi uniteli all'emulsione di olio di cocco e sciroppo, mescolate ancora. Setacciate in una terza ciotola gli ingredienti asciutti: farina di riso, bicarbonato, lievito, cannella, sale e noce moscata. Poi, aggiungeteli a poco a poco nella ciotola con i liquidi, amalgamando conla frusta. Impastate velocemente con le mani, per ottenere un composto omogeneo, ma piuttosto morbido. Stendete l'impasto a uno spessore di 3-5 mm e ritagliate i cookies: io ho scelto una forma rustica e irregolare, ma se preferite potete usare le formine per biscotti. Adagiateli in una teglia foderata con carta forno, avendo cura di distanziarli fra loro. Decorateli in superficie con il cioccolato fondente tagliato a pezzetti e le noci pecan. Se volete ottenere un effetto caramellato, spennellate le noci pecan con gocce di sciroppo d'acero, diventeranno lucide e gustosissime! Infornate e cuocete a 180°C per 15-20 minuti, finché i cookies risultano ben dorati. A questo punto, estraete la teglia dal forno e lasciate raffreddare: trascorsi circa 30 minuti saranno croccanti e deliziosi! PS: Io li mangio sempre caldi, non ce la faccio ad aspettare...

La ricetta del blogger

Fabio 36 anni, abita in provincia di Reggio Emilia. Marito, padre e tecnico di laboratorio. Racconta: "L'interesse per la cucina è nato per necessità poi, giorno dopo giorno, si è trasformato in una passione, forse la più grande, assieme a quella per i gatti".
cookingmaniac.it

Clafoutis alle fragole

INGREDIENTI
- **FRAGOLE** 250 g
- **UOVA** 2 intere
- **FARINA 00** 100 g
- **ZUCCHERO** 80 g
- **VANIGLIA** 1 baccello
- **LIMONE** 1 bio, la scorza
- **LATTE** 250 ml

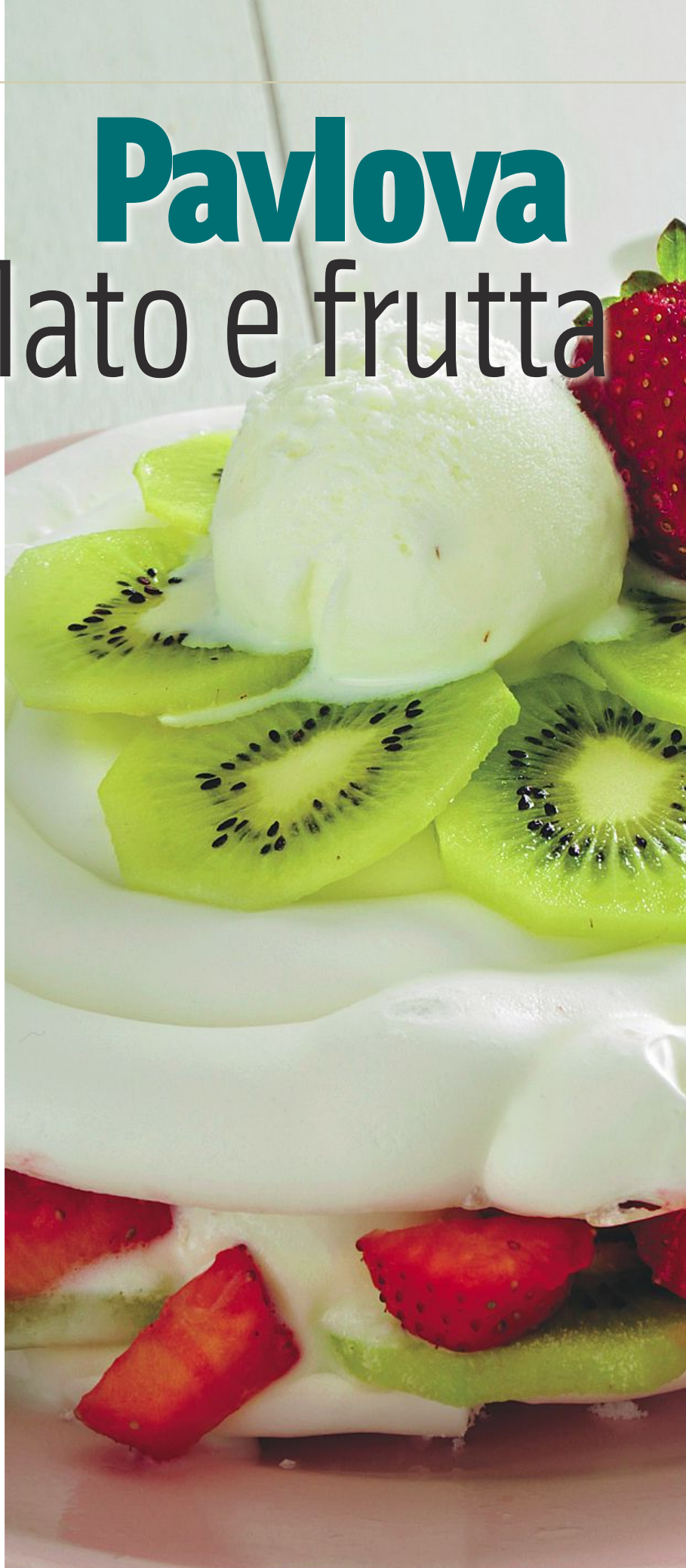
PER DECORARE
ZUCCHERO A VELO

LAVATE le fragole e asciugatele, poi mondatele e tagliatele a metà. Aiutandovi con le fruste o con la planetaria, montate le uova con lo zucchero, fino a ottenere un composto liscio, gonfio e spumoso quindi aggiungete la farina setacciata. Poi, prelevate i semi dalla bacca di vaniglia con un coltellino e uniteli al composto, aggiungete anche la scorza del limone grattugiata, quindi versate il latte a filo, continuando a mescolare fino a ottenere una "pastella" non troppo densa. Imburrate e spolverizzate con lo zucchero uno stampo da 18 cm di diametro, adagiatevi le fragole con la parte tagliata rivolta verso l'alto, coprite con la pastella ottenuta e infornate a 180°C statico per 40-45 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e spolverizzate con lo zucchero a velo. Il clafoutis alle fragole è pronto!

Pavlova con gelato e frutta

I colori accesi di fragole e kiwi rallegrano questo grande classico della pasticceria. Ingredienti? Albumi, zucchero e tanta fantasia

Debora e Liliana, cake designer

Condividono la passione per la cucina e insieme creano tanti dolci sorprendenti. Potete seguirle sulla loro pagina Facebook www.facebook.com/info.delicake

PER LA MERINGA:
aiutandovi con le fruste, montate l'albume a temperatura ambiente: cominciate a bassa velocità, aggiungete lo zucchero e il limone e quindi aumentate gradualmente la velocità. Proseguite fino a quando il composto risulta lucido e, alzando le fruste si forma un ciuffo. A questo punto, su un foglio di carta forno disegnate un cerchio da 22 cm di diametro. Poi, riempite la tasca da pasticcere con la meringa e formate una chiocciola nel cerchio, la meringa dovrà essere spessa almeno 1 cm. Realizzate con identico procedimento anche il secondo disco. Infornate i due dischi alla temperatura di 80°C per 3 ore almeno. Sfornate e lasciate raffreddare.

PER IL RIPIENO:
sbucciate i kiwi, tagliateli a fettine e disponeteli sopra un disco di meringa, avendo cura di tenere da parte le fettine più belle per formare il fiore della decorazione. Lavate le fragole, tenetene da parte 2 intere e tagliate le altre a pezzetti. Prendete il gelato con il dosatore e coprite i kiwi. Poi, fate un altro strato con le fragole, posizionate il secondo disco di meringa e decorate con il "fiore" di kiwi, 1 pallina di gelato e una fragola.

INGREDIENTI

PER LE BASI DI MERINGA
UOVA 1 albume
ZUCCHERO A VELO 75 g
LIMONE mezzo, il succo

PER LA FARCITURA
KIWI 2
FRAGOLE 250 g
GELATO AL FIORDILATTE 300 g

Luciano Monosilio

"Il mio sogno: cibo stellato per tutti..."

Una gavetta nei più prestigiosi ristoranti e una carriera invidiatissima per la sua giovane età. Nato ad Albano Laziale, ha conquistato una stella Michelin a 26 anni.
Oggi è lo chef del Pipero al Rex di Roma ed è noto per la sua carbonara. Qui ci parla dei suoi maestri e del segreto della ricetta che lo ha reso celebre nel mondo

la sua carriera in tre tappe

2012

Monosilio si trasferisce da Albano Laziale, sui Castelli Romani, a Roma dove inizia a lavorare al Ristorante Pipero al Rex con Alessandro Pipero, patron del famoso locale.

2013

Arriva la Stella Michelin. Luciano ha solo 26 anni ed è il più giovane chef a ricevere il prestigioso riconoscimento.

2015

Inizia a viaggiare e a far conoscere la sua cucina all'estero. Per Luciano è una tappa fondamentale che lo farà crescere e migliorare.

BRILLANTE, simpatico e ambizioso, è uno dei più giovani chef stellati d'italia (ha 33 anni). Ma le etichette gli vanno strette e non ama l'espressione, che molti gli attribuiscono, di "chef hipster". Cucina con gli anfibi ai piedi, veste come tanti ragazzi della sua età e ha una passione (grande) per la cucina tradizionale e per gli ingredienti della sua regione: il Lazio. È famoso nel mondo per la sua carbonara. Cortocircuito? Non proprio. Il suo stile è coerente con la sua cucina. Ce lo ha spiegato qui

Come definiresti la tua cucina e i tuoi piatti?
Penso che i miei piatti siano semplicemente attuali, calati nella realtà e molto legati al territorio. Ci sono molti riferimenti alla tradizione e alle mie

Mezze maniche alla Carbonara

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

MEZZE MANICHE 300 g - UOVA 4 - GUANCIALE 200 g - FORMAGGIO GRANA GRATTUGIATO 30 g - PECORINO ROMANO GRATTUGIATO 40 g - PEPE NERO 20 g

Sgusciate le uova e separate i tuorli dall' albume. Non eliminatelo completamente un pochino aiuta a formare una crema migliore. Grattugiate 20 g di formaggio pecorino e il grana e uniteli ai tuorli d'uovo sbattuti. Insaporite con una macinata di pepe nero in grani macinato, tritato anche grossolanamente: in questo modo, la spezia conferisce al piatto sia la parte croccante che quella balsamica. Mettete la crema di tuorli, formaggio e pepe a bagnomaria, mescolate con una frusta fino creare una specie di zabaione salato. Tagliate a tocchetti il guanciale (senza lasciare residui di pepe). Tagliatelo a pezzi leggermente grossi in modo che cuocendo resti morbido all'interno e croccante fuori. Rosolatelo in padella e conservate il grasso di cottura, Cuocete la pasta in acqua salata, scolatela e conservate un paio di mestoli di acqua di cottura. Unitela alla crema di uova, aggiungete un mestolo di acqua cottura e mantecare la Carbonara a bagnomaria, il grasso del guanciale, sempre mescolando, un altro mestolo di acqua cottura e i cubetti di guanciale. Servite con altro pecorino.

origini laziali. E pensare che quando ero più giovane non sentivo tanto questo legame così forte. È scattato tutto quando ho iniziato a cucinare.

Qualcuno ti ha definito un cuoco "hipster"? Che ne pensi?
Non mi piace seguire le mode, il mio look è sempre stato questo e mi stupisco quando mi definiscono così. A dire la verità sono anche un po' infastidito. Nella mia famiglia da sempre gli uomini hanno barba e baffi. Forse abbiamo anticipato noi Monosilio questa moda? Chissà...

Chi sono stati i tuoi maestri?
Ne ho avuti tre per me molto importanti: Mauro Uliassi, Enrico Crippa e Fulvio Pierangelini. Dal primo ho imparato cos'è l'organizzazione in cucina. Senza un po' di disciplina difficilmente si cucina per 90 coperti e si prendono le stelle... Dal secondo, ho acquisito l'attitudine al lavoro: il suo approccio al mondo del food è unico. Da Pierangelini, invece, ho capito cos'è il culto della materia prima, che per lui è quasi un'ossessione. Oggi quell'ossessione è anche la mia.

Sei famoso per la tua carbonara, un'icona della gastronomia romana. Ma la tua cucina è anche molto altro...
Sì, ovviamente. la carbonara mi ha reso più celebre. L'ho fatta conoscere nel mondo. Ma i piatti

Non posso fare a meno di...
Pasta, spaghetti con le vongole e cime di rapa. Tre, tra ingredienti e piatti, che amo mangiare e anche cucinare. Tutti italianissimi.

che mi piace cucinare sono anche altri e ci metto la stessa cura e attenzione: i rigatoni con broccoletti, salsiccia e pecorino, agnello alici e lamponi, anguilla, bieta e muffato...

Usciamo per un attimo dalla tua cucina. C'è un piatto che ti piace mangiare più di altri?
Certo, vado matto per gli spaghetti con le vongole. Amo il mare e mi piacciono tantissimo . Li mangio in locali di Roma che conosco, dove so che li cucinano bene. Un piatto semplice che richiede ingredienti di primissa qualità questa è la cucina che mi piace mangiare. E cucinare.

Tra dieci anni dove ti vedi?
La mia ambizione è di arrivare alla seconda stella. Ma coltivo anche altri progetti e sogni. Mi piacerebbe che la ristorazione fosse più democratica, per tutti, con costi minori. Quindi anche per chi non ha la possibilità di pagarsi un pasto di alta qualità. Spero di farcela, ci sto lavorando.

Ora, però, devi svelarci il segreto della tua Carbonara.
Io credo che ognuno di noi, ogni famiglia, abbia il suo ingrediente segreto. Il mio è la perizia di chi la prepara, specie in alcuni passaggi chiave, come la "cottura" dell'uovo e della pasta nella mantecatura finale. Penso anche che, al di là della ricetta tradizionale romana, si possa osare anche con qualche ingrediente "sbagliato" per realizzare una Carbonaa unica e originale: per esempio, si può provare la punta di acidità del limone, in succo o zeste.

Non ci hai ancora rivelato il segreto della tua ricetta...
La tradizione prevede solo cinque ingredienti: guanciale, pecorino, uovo, sale e pepe. Sul tipo di pasta, be'... vanno bene gli spaghetti ma anche i formati a sezione circolare, come rigatoni o mezze maniche, specie se "catturano" al loro interno il guanciale. Ma quello che è importante dire è che la Carbonara oggi non è più un piatto turistico, da trattoria.

Quindi non è più un piatto "casalingo"?
Molti chef stranieri lo mettono in menu. Questo vuol dire che è una ricetta che ha un respiro sempre più internazionale. Io per esempio ho mangiato una Carbonara eccezionale a Chicago, ma ho imparato a fare questo piatto seguendo i consigli di Nabil Hadj Hassen, lo chef tunisino di Roscioli, a Roma. Più che uovo sbattuto, preparo una specie di zabaione salato, cotto a bagnomaria.

Paola Oriunno

Il Ristorante Pipero al Rex

SIAMO NEL CUORE di Roma, Corso Vittorio Emanuele angolo via Larga, proprio dirimpetto alla Chiesa Nuova disegnata da Francesco Borromini. Qui Alessandro Pipero, il maitre più celebre della Capitale, uno dei più stimati in Italia, ha trasferito poco più di un anno fa il suo ristorante, spostandosi dai Colli Romani (Albano Laziale) all'Esquilino. Lo spazio di 400 metri quadri è disposto su due livelli e accoglie tanti stranieri in visita alla città, curiosi di assaporare la cucina d'autore capitolina, ma anche tanti fedelissimi sempre pronti per gustare i piatti dello chef Luciano Monosilio. Il menu si declina in due degustazioni: Radici e Rami, da 6 e 10 portate. La nuova carta mostra le sperimentazioni del giovane chef, che mettono insieme sapori importanti e conoscenza della materia.

Ristorante Pipero al Rex, Corso Vittorio Emanuele II 250, Roma, tel. 091.902579, www.piperoroma.it

In fondo al maaar...

Preparate la maschera e le pinne, accendete i fornelli e immergetevi in queste coloratissime ricette che profumano d'estate. Pesciolini, stelle marine, alghe e coralli... Pronti per il tuffo?

Sandwich al salmone

INGREDIENTI
PER 1 SANDWICH
PANE DI SEGALE O INTEGRALE 2 fette (120 g)
FORMAGGIO SPALMABILE 70 g
SALMONE AFFUMICATO 50 g
RUCOLA

PER DECORARE
POMODORO 50 g
UOVO 1, sodo
RUCOLA
OLIVE NERE

1. **PER PREPARARE** un sandwich amico della salute, ma gustoso nello stesso tempo, procuratevi delle fette di pane di segale e dell'ottimo salmone affumicato. Procedete a comporre il sandwich: distribuite il formaggio spalmabile (tenendone da parte un cucchiaino) sul pane e aggiungete la rucola spezzettata.
2. **CHIUDETE CON** l'altra fetta di pane, spalmate un sottile strato di formaggio e ricoprite con il salmone affumicato (in un'unica fetta)l'intera superficie. Se necessario, rifilate il salmone in eccesso con le forbici.
3. **A QUESTO PUNTO** sempre con l'aiuto delle forbici, incidete la copertura di salmone e prelevatene due strisce. Tagliate a fettine sottili le olive nere e utilizzatele per disegnare il bordo delle righe di salmone che avete prelevato. Riempite le strisce con il formaggio spalmabile rimanente.
4. **REALIZZATE** l'occhio del pesce con una fettina di uovo sodo (o di mozzarella) e con una rondella di oliva.
5. **ULTIMATE** il sandwich di salmone realizzando la coda, la bocca e la pinna con dei cuoricini di pomodoro. Servitelo con la rucola, come fossero alghe.

Alice Mazzo

Food Vlogger, articolista e appassionata di cucina salutista e gustosa. Seguite i suoi video e le sue Ricette su www.facebook.com/RicettediAlice/ e iscrivetevi al Canale YouTube www.youtube.com/user/MypersonaltrainerTv"

Pesce finto con le patate

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PATATE 800 g, bollite – **TONNO AL NATURALE** 150 g, sgocciolato – **SENAPE DOLCE** 1 cucchiaio – **CAPPERI** 30 g – **OLIVE NERE** 50 g – **ACCIUGA** 1 – **CETRIOLINI** 100 g – **FORMAGGIO SPALMABILE** 100 g – SALE – PREZZEMOLO **PER DECORARE: PEPERONE** un pezzo – **CAROTA** 1 – OLIVE NERE – CETRIOLINI

RIDUCETE le patate in purea aiutandovi con uno schiacciapatate. In un frullatore, raccogliete il tonno sgocciolato, la senape, i capperi dissalati, le olive, l'acciuga, i cetriolini, il prezzemolo e frullate fino a ottenere una crema. Unite la crema di tonno alle patate schiacciate, aggiungete il formaggio spalmabile mescolando per bene per amalgamare tutti gli ingredienti. Assaggiate l'impasto e, se necessario, aggiungete il sale. Sistemate il composto di tonno e patate su un piatto da portata: con le mani create la sagoma di un pesce e, con la forchetta, disegnate delle righe. Tagliate le olive nere a metà, i cetriolini a rondelle, il peperone a listarelle e le carote a bastoncini lunghi. Con le olive, realizzate l'occhio del pesce e disegnate due strisce di decorazione tra la coda e il corpo. Disponete ordinatamente i bastoncini di carote per tutta la lunghezza. Infine, disponete le rondelle di cetriolini lungo tutto il perimetro. Ultimate realizzando la bocca e qualche decorazione sulla coda con il peperone rosso. Mettetelo in frigorifero a riposare per un'ora prima di mangiarlo.

PREP. 20 MIN
COTTURA /

PREP. 20 MIN
COTTURA 20 MIN

Nuggets di mare

INGREDIENTI PER CIRCA 15-20 NUGGETS

FILETTI DI NASELLO 450 g – **PATATE** 300 g, bollite – **UOVA** 1 albume – **FARINA 00** 1 cucchiaio – PREZZEMOLO – ROSMARINO – SALE – TIMO – PANE GRATTUGIATO – OLIO PER FRIGGERE

PER PREPARARE questa ricetta suggeriamo di utilizzare del pesce senza spine (tipo i filetti di nasello) già pulito e privato delle spine. Cuocete a vapore il pesce, per una decina di minuti. Raccoglietelo nel frullatore, unite le patate lesse tagliate a dadini e aromatizzate con rosmarino, prezzemolo, timo e sale. Mescolate il composto, aggiungendo man mano l'albume e la farina e trasferitelo in una ciotola. Unite anche il pane grattugiato, quanto basta per ottenere una consistenza abbastanza soda, compatta e non appiccicosa. Con il matterello, stendete l'impasto sul pano di lavoro, dopo averlo cosparso abbondantemente con il pane grattugiato: dovrete ottenere uno spessore di 1 cm. A questo punto, con gli stampini per biscotti a forma di pesciolino o stella, ricavate le sagome e mettete da parte i nuggets di pesce, cospargendoli man mano con altro pane grattugiato. Prima di cuocerli, fatevi aiutare dalla mamma: versate abbondante olio di semi di arachide in una casseruola e portatelo a 180°C. Friggeteli per 2-3 minuti fino a doratura. Sgocciolateli con una schiumarola e adagiateli su carta assorbente. Per una versione più leggera, cucinate i nuggets di pesce in forno a 180°C per 20 minuti, rigirandoli a metà cottura. Serviteli subito, accompagnando con un po' di salsa ketchup.

Acquario di crêpes con frutta fresca

INGREDIENTI PER 5-6 CRESPELLE
FARINA 00 125 g – **UOVA** 2 – **LATTE** 300 ml – **SALE** 1 pizzico – **ZUCCHERO** 1 cucchiaino – **BURRO** 20 g
PER LA FARCITURA E PER LA DECORAZIONE:
MARMELLATA DI ALBICOCCHE O CREMA PASTICCERA 150 g – FRUTTA A PIACERE (CARAMBOLA, MANDARINO, MIRTILLI, ANGURIA, KIWI)

PREP. 15 MIN
COTTURA 12 MIN

PER PRIMA COSA preparate la pastella. In una ciotola, setacciate la farina bianca, aggiungete il sale e lo zucchero. Al centro, versate le uova, il latte e il burro fuso. Amalgamate il composto con una frusta fino a ottenere una pastella liscia e priva di grumi. Ponete sul fuoco una padellina (20 cm di diametro) e scaldatela fino a quando diventa rovente (fatevi aiutare da un adulto). Quando sarà molto calda, versate un mestolino di pastella nella padella e cuocetela da entrambi i lati per alcuni minuti, mantenendo una fiamma piuttosto vivace. Man mano che le crespelle si cuociono, toglietele dalla padella e sistematele su un piatto. A questo punto, non vi resta che formare i pesciolini: farcite ogni crêpe con una cucchiaiata di marmellata o crema pasticcera. Chiudete la crespella in 4 per formare un triangolo. Su un piatto, sistemate due triangoli di crêpes l'uno accanto all'altro, come fossero pesciolini: con i mirtilli, formate gli occhi del pesce e con una fetta di mandarino la coda. Ultimate la decorazione con fettine di carambola (un frutto dalla forma a stella), palline di anguria, kiwi e mirtilli.

PAUSA PRANZO con più gusto

Dimenticate gli avanzi della sera prima e il panino al bar: per mangiare bene al lavoro serve solo un po' di organizzazione (e tanta fantasia). Ecco qualche idea originale per pranzetti golosissimi, da fare invidia ai colleghi...

di Paola Oriunno

Gazpacho in barattolo con crostini di pane
Toast di segale con barbabietola e avocado
Frittata di pasta con verdure di stagione
Pollo marinato al limone con quinoa allo zenzero
Insalata di tacchino e uova nel panino
Pasta in barattolo con lenticchie e verdure
Budini di semi di chia con yogurt e frutta
Polpettine di carne con cous cous e primo sale

Gazpacho in barattolo con crostini di pane

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

POMODORI ROSSI 500 g – POMODORINI GIALLI E ROSSI 150 g – PEPERONE 250 g – CIPOLLOTTO 70 g – CETRIOLO 1 – PANE CASERECCIO 40 g – ACETO BIANCO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – CROSTINI DI PANE – BASILICO – SALE E PEPE

PELATE il cetriolo, tagliatelo a metà ed eliminate i semi. Per togliere l'amarognolo, potete salarlo e lasciarlo spurgare per 30 minuti. Tagliate il pane in 2-3 fette, eliminate la crosta, mettetelo in una ciotola e inzuppatelo con l'aceto. Mondate il cipollotto e riducetelo a rondelle. Pulite e tagliate a tocchetti i peperoni. Sbollentate i pomodori rossi per 90 secondi, scolateli, pelateli, tagliateli a spicchi ed eliminate i semi. Raccogliete le verdure nel frullatore, lasciandone qualche cucchiaiata da parte. Unite il pane strizzato, salate e frullate per 2 minuti ottenendo un composto liscio. Mettete il gazpacho in un barattolo a chiusura ermetica, chiudete e al momento di pranzare unite le verdurine avanzate, una dadolata di pomodorini gialli e rossi, basilico e crostini di pane. Potete conservarlo in frigorifero e prepararlo per 2 giorni.

PREP. 20 MIN+RIP
COTTURA 2 MIN

PREP. 15 MIN
COTTURA /

Toast di segale con barbabietola e avocado

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PANE DI SEGALE 16 fette – FORMAGGIO FRESCO DI CAPRA 400 g – BARBABIETOLA 2, cotte – AVOCADO 1 – SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaino – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA –RUCOLA – SALE E PEPE

SBUCCIATE l'avocado, spezzettatelo e mettetelo in una ciotola con il succo di limone, poi schiacciatelo con una forchetta. Sbucciate le barbabietole, tagliatele a julienne. Tostate le fette di pane, spalmatele con il caprino e insaporitele con una macinata di pepe fresco. Ricoprite con la crema di avocado e le barbabietole. Aggiustate di sale e condite con un filo di olio e una spruzzata di limone. Unite anche qualche foglia di rucola e chiudete con l'altra fetta di pane. Fermate i sandwich con uno stecco o uno stuzzicadenti e riponeteli nel lunch box. La farcitura di questi panini, velocissimi e gustosi, si può utilizzare per più giorni, alternando il formaggio di capra con salmone affumicato.

Frittata di pasta con verdure di stagione

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PASTA CORTA 300 g – **PEPERONE** 150 g – **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** 4 cucchiai – **ZUCCHINE** 4 piccole – **CIPOLLA** mezza – **UOVA** 4 – PECORINO – SALE E PEPE

IN UNA PADELLA antiaderente lasciate appassite la cipolla tritata finemente in 2 cucchiai di olio, poi unite il peperone tagliato a cubetti e rosolate per 5 minuti circa. Tagliate le zucchine a rondelle sottili e aggiungetele in padella, quindi regolate sale e pepe. Coprite con il coperchio e lasciate cuocere 10 minuti circa, mescolando con cura, quindi fate intiepidire. Intanto, cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela ben al dente e quindi lasciatela intiepidire. Potete usare anche pasta avanzata, già cotta. In una ciotola, sbattete le uova con pepe, sale e il pecorino grattugiato, unite la pasta e le zucchine, poi mescolate con cura per amalgamare tutti gli ingredienti. In una padella antiaderente da 24 cm di diametro, scaldate 2 cucchiai d'olio e unite il composto di pasta, uova e zucchine. Lasciate cuocere la frittata fino a quando si forma la crosticina, quindi capovolgetela, aiutandovi con un piatto, e terminate la cottura dall'altro lato. Fatela intiepidire e quindi tagliatela a fette. Potete conservarla in frigorifero e portarne in ufficio una porzione al giorno, con del pane e un'insalata fresca.

PREP. 15 MIN
COTTURA 35 MIN

PREP. 10 MIN+RIP
COTTURA 25 MIN

Pollo marinato al limone con quinoa allo zenzero

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PETTO DI POLLO 600 g – **QUINOA** 250 g – **LIMONE** 1, non trattato – **AGLIO** 1 spicchio – CURCUMA IN POLVERE – ZENZERO FRESCO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – BASILICO – SALE

LESSATE la quinoa in acqua bollente salata pari al triplo del suo volume. I tempi di cottura possono variare dai 10 ai 15 minuti. Scolatela, conditela con un filo di olio, sale, un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato e curcuma a piacere. In una padella a parte, scaldate 3 cucchiai di olio con la scorza di un limone, l'aglio e 4 foglie di basilico. Dividete il petto di pollo in 4 fette. Fate raffreddare l'olio, versatelo sopra la carne e lasciate marinare per 1 ora. Trascorso il tempo, sgocciolate la carne dalla marinata e cuocetela alla griglia. Salatele e sistematele in un lunch box con qualche cucchiaiata di quinoa e verdure fresche a piacere come pomodorini e fettine di cetriolo. La quinoa e il pollo avanzati si possono conservare in frigorifero e utilizzare anche in altri giorni, cambiando le verdure fresche di contorno.

Insalata di tacchino e uova nel panino

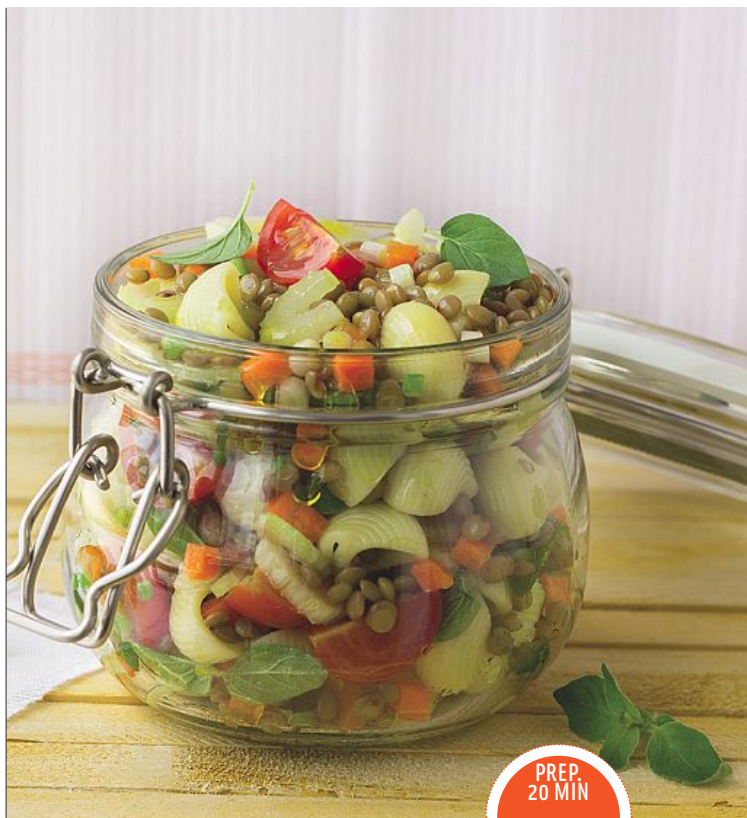
INGREDIENTI PER 4 PANINI

FETTE DI FESA DI TACCHINO 400 g – **UOVA** 4 – FARINA – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – RUCOLA – SALE E PEPE

PER LA SALSA: SENAPE MEDIA 15 ml – **ACETO DI MELE** 10 ml – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

TAGLIATE a striscioline le fette di tacchino, passatele nella farina, eliminate quella in eccesso, e fatele rosolare in padella con 3 cucchiai di olio. Quando avranno un bel colore dorato, sgocciolatele e tenetele da parte. Mettete le uova in una pentola piena di acqua, quando arriva al bollore calcolate 9 minuti per la cottura. Spegnete, sgocciolate le uova, fatele raffreddare e sgusciatele. Preparate i panini alternando il tacchino con le fettine di uova sode. Completate con foglie di rucola o di insalata fresca a piacere. Al momento di mangiarli, conditeli con una salsina preparata con la senape, l'aceto, un cucchiaio di olio di oliva, sale e pepe. Oppure, con salsa tzatziki. Potete trasportarla in un barattolino e versarla sul panino al momento di mangiare.

PREP. 20 MIN
COTTURA 25 MIN

PREP. 20 MIN
COTTURA 30 MIN

Pasta in barattolo con lenticchie e verdure

INGREDIENTI PER 4 VASETTI

PIPE RIGATE 350 g – **LENTICCHIE VERDI** 150 g – **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 20 ml – **POMODORINI** 200 g – **CAROTE** 2 – **SEDANO** 2 coste –**LIMONE** 1 – **NOCCIOLE** 80 g, sgusciate – **PISELLI** 100 g, sgranati – MENTA – SALE E PEPE

LESSATE la pasta in acqua bollente salata, scolatela al dente e conditela con un filo di olio. Cuocete anche le lenticchie per 20 minuti in acqua bollente salata. Scolatele e conditele con il succo di limone e qualche foglia di menta fresca spezzettata, poi aggiustate di sale e pepe. Sbollentate carote e piselli in acqua salata, scolateli e tagliateli a dadini piccoli. Lavate e tagliate il sedano a pezzetti, mettetelo in una ciotola insieme ai pomodorini tagliati a metà, aggiungete carotine e piselli. Unite le lenticchie e le nocciole tritate grossolanamente. Condite l'insalata di pasta con un filo d'olio, basilico fresco, sale e pepe e riempite il barattolo. Potete conservare l'insalata di pasta per un paio di giorni e riutilizzarla per altri lunch box.

Budini di semi di chia con yogurt e frutta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

YOGURT BIANCO NATURALE 500 g – YOGURT ALLA FRUTTA 500 g – SEMI DI CHIA 60 g – SCIROPPO DI AGAVE 40 ml – FRUTTA FRESCA MISTA – FRUTTA SECCA – CIOCCOLATO A SCAGLIE – SEMI MISTI

VERSA lo yogurt bianco e quello alla frutta in due ciotole differenti insieme ai semi di chia (30 g per ogni ciotola) e allo sciroppo d'agave (20 ml per ciotola) e lascia riposare per almeno 12 ore in frigorifero. Questo passaggio potete farlo la sera prima. La mattina seguente, lo yogurt sarà diventato ancora più cremoso grazie ai semi di chia che, a contatto con i liquidi, formano una sorta di gelatina. Versate i budini in vasetti a chiusura ermetica insieme a fettine di kiwi, macedonia di frutta fresca a piacere, frutta secca, semi misti, cioccolato a scaglie. Potete creare ogni volta una combinazione diversa e conservare la base di yogurt in frigorifero per 2-3 giorni. Queste golose creme allo yogurt possono diventare uno snack sfizioso e sano (i semi di chia sono ricchi di calcio e omega 3) nelle pause di lavoro, oppure possono sostuire il pasto se il tempo a disposizione è poco.

PREP. 10 MIN+RIP
COTTURA /

PREP. 20 MIN+ RIP
COTTURA 25 MIN

Polpettine di carne con cous cous e primosale

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PATATE 400 g – MACINATO DI MANZO 240 g – UOVO 1 – PARMIGIANO REGGIANO 30 g – SCALOGNO 1 – PANGRATTATO 50 g – CAPPERI 20 g – PREZZEMOLO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE

LESSATE le patate in acqua salata. Tritate lo scalogno, stufatelo in poco olio e sale, unite il pomodoro e i capperi sciacquati e tritati. Lasciate cuocere per circa 10 minuti, profumate con poco pepe e frullate il tutto con un cucchiaio di olio. In una terrina mescolate la carne macinata con l'uovo, il prezzemolo e il formaggio grattugiato. Raffreddate le patate sotto l'acqua corrente, sbucciatele e schiacciatele con una forchetta. Unitele alla carne e mescolate bene per ottenere un composto omogeneo. Regolate di sale. Formate delle polpette e impanatele nel pane grattugiato. Disponetele in una teglia coperta di carta forno, irroratele con poco olio e passatele in forno a 200°C per 15 minuti, poi abbassate la temperatura a 180°C e proseguire la cottura per 10-15 minuti. Fate rinvenire il cous cous in 100 ml di acqua bollente salata. Dopo 10-12 minuti sgranatelo con la forchetta, conditelo con un filo di olio e sistematelo nel lunch box insieme alle polpettine, a verdure di stagione, pomodorini secchi e dadi di formaggio primosale.

YATTAMAN CULT COLLECTION

RIVIVI L'EMOZIONE DEL MITICO CARTONE COLLEZIONANDO TUTTE LE STATUINE DEI PERSONAGGI

La collezione è composta da 19 uscite. Il prezzo è di € 10,99 più il costo del quotidiano, ad eccezione delle statuine 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17 e 19 che saranno vendute al prezzo di € 14,99 (salvo variazioni dell'aliquota fiscale). L'Editore si riserva di variare il numero delle uscite periodiche complessive, nonché di modificare l'ordine e la sequenza delle singole uscite, comunicando con adeguato anticipo gli eventuali cambiamenti che saranno apportati al piano dell'opera. Qualsiasi variazione sarà comunicata nel rispetto delle norme vigenti previste dal Codice del Consumo (D.lgs. 206/2005).

5ª USCITA*
BOYAKKY
DAL 28 MAGGIO
IN EDICOLA

Boyakky

YATTAMAN CULT COLLECTION

STATUINE FEDELI IN OGNI DETTAGLIO

Tonzula

6ªUSCITA
TONZULA
IN EDICOLA DAL
4 GIUGNO

7ªUSCITA
YATTA KING - BABY PANDA
IN EDICOLA DAL
11 GIUGNO

YAMATO VIDEO www.yamatovideo.com

Tatsunoko Production

A grande richiesta torna in edicola la **Yattaman Cult Collection**, una collezione **limited edition** di **19 statuine**, curate nei minimi dettagli, di tutti i personaggi del cartone: da Miss Dronio a Ganchan, da Janet al perfido Dottor Dokrobei. La quinta uscita **Boyakky**, alta 11 cm, è in edicola dal 28 maggio con il Corriere dello Sport - Stadio e Tuttosport. Collezionale tutte!

In edicola con:

Per maggiori informazioni visita **www.mondadoriperte.it**

In collaborazione con:

*Il prezzo è di € 10,99 più il costo del quotidiano. Da vendersi esclusivamente in abbinamento al numero odierno del Corriere dello Sport - Stadio e Tuttosport. Se non le trovi in edicola potrai richiederle agli indirizzi mail yattaman@corsport.it oppure yattaman@tuttosport.com specificando a quale statuina della collana sei interessato, il tuo nome, cognome e gli estremi di un'edicola (località, indirizzo e codice edicola) ove effettuare l'invio.

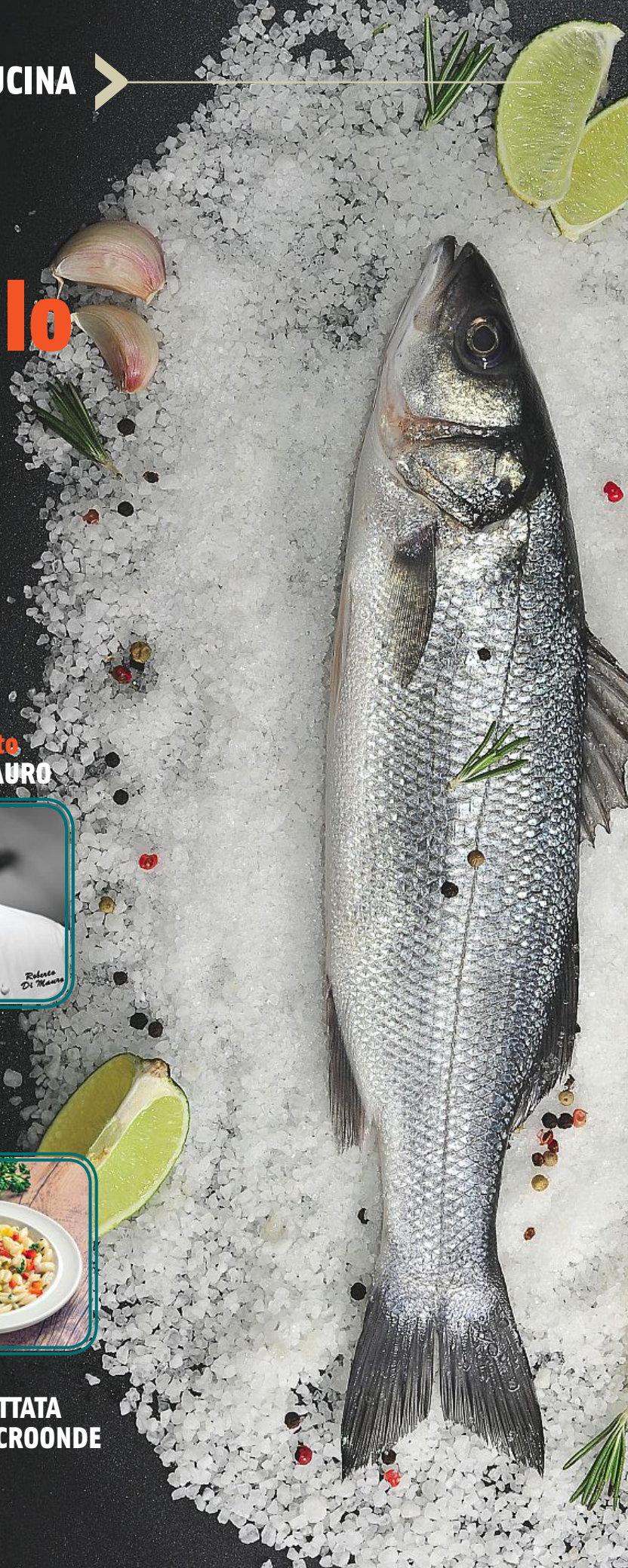
Le mosse segrete dello CHEF

Idee e consigli per cucinare ad arte piatti impeccabili

Il nostro esperto
ROBERTO DI MAURO

Nasce nel 1975 a Vibo Valentia, vive a Milano dove è docente di cucina dell'Istituto alberghiero A. Vespucci e della Scuola Cook In Love di Cernusco sul Naviglio.
www.cookinlove.it

La procedura
BRANZINO AL SALE

Le tecniche
PASTA RISOTTATA
MELA AL MICROONDE

Branzino al sale

Una preparazione antica che rispetta le richieste della modernità. È leggera, sana ed elegante

SE CERCATE UNA RICETTA leggera, veloce da preparare e anche elegante, adatta a una cena con gli amici, il branzino (o spigola) in crosta di sale è proprio quello che vi serve. È un piatto semplice da realizzare e molto gustoso, questa particolare tecnica di cottura, infatti, esalta il gusto del pesce fresco. Ed è anche salutare e dietetica, perché non richiede l'aggiunta di alcun genere di grasso. Durante la cottura il sale si solidifica, creando una crosta che isola la pietanza, in questo modo la trasmissione del calore avviene lentamente e anche la sua fuoriuscita risulta lenta; così, a fine cottura, gli alimenti sono particolarmente succosi e molto teneri. Il vapore che si forma, infatti, consente di cuocere in modo uniforme. Questa tecnica è adatta anche per orate, pollo, manzo e alcune verdure, in particolare carciofi e patate.

Roast beef al sale

Disponete 1 Kg di filetto di manzo in un tegame con 2 cucchiai d'olio e lasciate rosolare a fuoco medio, avendo cura di girarlo perché prenda colore da ogni lato. Insaporite con pepe e timo, quindi fate riposare 10 minuti. Intanto, preparate la crosta impastando 1,5 kg di sale grosso con altrettanto sale fine, 3 tuorli e 125 ml d'acqua. Disponete uno strato di composto in una teglia coperta con carta da forno, poi adagiatevi la carne e copritela completamente con il composto restante. Infornate a 200°C per 40 minuti circa. Sfornate, lasciate riposare 10 minuti e quindi liberate l'arrosto dalla crosta. Infine, affettatelo e servitelo.

INGREDIENTI

BRANZINO 1,5 Kg, già eviscerato – **SALE GROSSO** 1,5 Kg – **SALE FINO** 1,5 Kg – **UOVA** 3 albumi – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SUCCO DI LIMONE

1

Versate il sale grosso e quello fine in una ciotola, quindi unite 3 albumi d'uovo montati solo leggermente con l'aiuto di una forchetta.

2

Aggiungete 125 ml d'acqua nella ciotola con il sale e gli albumi. A questo punto, mescolate con le mani fino a ottenere un composto omogeneo. Poi, lavate il branzino, pulitelo, senza squamarlo e asciugatelo.

3

Stendete la carta forno sulla griglia e disponete uno strato del composto. Adagiatevi il pesce e quindi copritelo con il resto dell'impasto di sale compattandolo con le mani per farlo aderire. Infornate a 200°C, calcolando 30 minuti di cottura per ogni chilo di pesce.

4

Togliete il pesce dal forno e lasciatelo riposare nella crosta di sale per 10 minuti circa. Poi, aiutandovi con 2 cucchiai liberatelo dalla crosta. Infine, eliminate la pelle, dividetelo in 4 filetti e condite con olio e succo di limone. Servitelo ben caldo.

Gli strumenti di questo mese

Pirofila
Un contenitore con un'ottima refrattarietà e conduzione termica, grazie a Inovan®, un materiale sviluppato da Rosenthal. Adatto a forno tradizionale e microonde.
www.sambonet.it

Microonde
Il sistema Heat Wave Grill consente di cucinare come sulla griglia. La tecnologia sfrutta un grill, un riflettore di calore e l'aria calda per cuocere in maniera uniforme.
www.samsung.com

Mestolo
Versatile e pratico il mestolo in nylon alimentare resiste alle alte temperature, è facile da pulire ed è perfetto per ogni utilizzo in cucina. E nel colore verde salvia è anche bello da vedere.
www.risoli.com

Pasta risottata

Una tecnica particolare che esalta sapore e consistenza della pasta e assicura un primo piatto dal gusto morbido e cremoso.
Unico neo: la cottura è un po' più lunga e richiede una cura costante

1

Preparate il soffritto: mondate e tritate finemente uno scalogno. Poi, fatelo stufare a fiamma dolce in un tegame antiaderente con 4 cucchiai di olio extra vergine di oliva, timo e maggiorana.

2

Versate la pasta nel tegame, coprite con acqua calda e portate a cottura; se serve, aggiungete altra acqua calda, poca alla volta. Regolate sale e pepe.

3

Mantecate la pasta ormai cotta aggiungendo 100 g di formaggio caprino e mescolando con cura.

4

Riducete 4 falde di peperoni a cubetti e fateli saltare in padella con l'olio. Poi, aggiungeteli alla pasta assieme a prezzemolo riccio e aceto balsamico.

Mela cotta al microonde

Un metodo di cottura facile, veloce e sicuro per preparare una ricetta che si presta a ogni occasione: prima colazione, dessert oppure spuntino. Comunque salutare, leggero e goloso

1

Lavate una mela, asciugatela e poi, aiutandovi con l'apposito attrezzo, eliminate il torsolo.

2

Avvolgete la mela nella pellicola trasparente per alimenti, assicurandovi che sia adatta alla cottura al microonde.

3

Aiutandovi con uno stecchino praticate tanti piccoli fori nella mela attraverso la pellicola.

4

Cuocete la mela nel microonde alla massima potenza per 3 minuti e fate raffreddare. Se vi piace, quando è cotta spolverizzate con cannella e zucchero a velo oppure con cacao in polvere e amaretti sbriciolati.

{Menu per quattro a 14 euro}

Salva Spesa

Ricette fresche, sane e vegetariane che stuzzicano l'appetito anche quando fa caldo. In più, sono veloci da preparare ed economiche

Panzanella con cipolle pomodori e cetriolo

PELATE la cipolla e tagliatela a fettine sottili, quindi lasciatela in ammollo in una ciotola con acqua e un cucchiaio di aceto. Lavate il cetriolo, eliminate le due estremità e tagliatelo a fette. Lavate i pomodori, mondateli e riduceteli a fette. Affettate il pane, eliminate la crosta e irroratelo con poca acqua e un cucchiaio di aceto. Lasciatelo ammorbidire, spezzettatelo grossolanamente e trasferitelo in una ciotola capiente. Scolate la cipolla e unitela al pane nella ciotola, aggiungete i pomodori, il cetriolo e le foglie di basilico, quindi condite con olio, sale e pepe, poi mescolate delicatamente. Se vi piace, unite altro aceto. Raffreddate in frigorifero per un'ora.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 15 MIN+RIP | Cottura / | Costo basso

INGREDIENTI

- **PANE TOSCANO RAFFERMO** 400 g
- **POMODORI RAMATI** 3 grandi
- **CETRIOLO** 1
- **CIPOLLA ROSSA** 1
- **BASILICO** 2 ciuffi
- **ACETO DI VINO BIANCO** 3 cucchiai
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

Tortino morbido di uova e spinaci

LAVATE accuratamente gli spinaci, eliminate i gambi più grossi e fibrosi, poi lessateli per 5 minuti in poca acqua bollente, leggermente salata. Quando sono cotti, scolateli bene, aspettate che siano tiepidi e poi eliminate tutta l'acqua di cottura strizzandoli delicatamente. Tritateli grossolanamente e saltateli in padella per 5-6 minuti con il burro e, a piacere, uno spicchio di aglio con la buccia. In una terrina a parte, sbattete le uova, diluitele con il latte o con la panna (con la panna il tortino risulta più morbido, ma sicuramente più grasso) e il pecorino tritato grossolanamente. Disponete gli spinaci, a cui avrete tolto l'aglio, in una tortiera antiaderente da 18-20 cm di diametro, versate quindi il composto di uova, mescolate con cura e infornate a 180°C per 20 minuti. Poi, togliete il tortino dal forno, lasciate riposare per 10 minuti e sformate. È ottimo sia caldo sia tiepido. Se vi piace variare, provate il tortino con erbette, borragine o ortiche, calcolando la stessa quantità e cucinandole nello stesso modo.

4 Persone | Difficoltà bassa | Preparazione 10 MIN+RIP | Cottura 30 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

- **SPINACI FRESCHI** 600 g
- **UOVA** 6 grandi
- **LATTE O PANNA FRESCA** 200 ml
- **PECORINO TOSCANO FRESCO** 150 g
- **BURRO** 30 g
- **AGLIO** 1 spicchio (facoltativo)
- SALE E PEPE

Crema allo zenzero con le fragole

LAVATE e asciugate le fragole, tagliatele a dadini e quindi insaporitele con 50 g di zucchero. Lavate lo zenzero e, aiutandovi con una grattugia a maglie larghe, grattugiatelo in una ciotola ricoperta da una garza. Chiudete la garza e strizzate il contenuto in un vasetto. In una ciotola, montate i tuorli con lo zucchero rimasto, lavorando con le fruste per ottenere un composto chiaro e spumoso. Poi, unite la maizena, il succo di zenzero, il sale e amalgamate con cura.
In una casseruola, fate bollire il latte, quindi versatelo a filo sul composto, mescolate e cuocete per 5 minuti. Quando la crema si è addensata, distribuitela in 6 ciotoline e coprite con le fragole. Lasciate raffreddare in frigorifero per 2 ore. Poi, spolverizzate con lo zucchero a velo e passate le ciotole sotto il grill del forno per pochi istanti. Fate riposare 5 minuti e servite.

INGREDIENTI
- **FRAGOLE** 750 g
- **LATTE FRESCO** 750 ml
- **ZUCCHERO** 200 g
- **UOVA** 6 tuorli
- **ZENZERO FRESCO** 1 radice
- **MAIZENA** 50 g
- ZUCCHERO A VELO
- SALE

A cura di Fabio Ceruti

Da Marrakech, tajine di pollo al limone

Una delizia che porta in tavola i sapori del Marocco e i suoi profumi di spezie, erbe aromatiche e frutta

LA RICETTA è suggerita dal Riad Al Loune di Marrakech. Grattugiate le cipolle e l'aglio. Tagliate il pollo a piccoli pezzi. In una ciotola, unite la polpa del limone confit, i pezzi di pollo, la cipolla e l'aglio grattugiati. Aggiungete zenzero, pepe e zafferano, il mazzetto di prezzemolo e coriandolo freschi e mescolate. Unite l'olio extravergine, trasferite tutto in una pentola e fate rosolare per circa 5-8 minuti. Quando il pollo ha preso colore, aggiungete un bicchiere d'acqua, coprite e cuocete 45 minuti a fuoco basso. Togliete prezzemolo e coriandolo, trasferite il pollo in una tajine (recipiente tipico in terracotta) e aggiungete olive verdi a piacere. Tagliate in piccoli pezzi la buccia del limone confit e aggiungetela al pollo per decorare, quindi servite. Trovate i limoni confit nei negozi etnici. Se volete prepararli, incidete una croce sui limoni, senza arrivare fino in fondo, in modo che si aprano in quattro spicchi. Riempiteli di sale, quindi inseriteli in vasetti sterilizzati e coprite con il sale. Chiudete i vasetti e conservateli al buio per almeno tre mesi.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

POLLO 1 — **CIPOLLE** 2 medie — **LIMONE CONFIT** 1 — **AGLIO** 3 spicchi — **ZENZERO IN POLVERE** 1 cucchiaio — **PEPE** 1 cucchiaino — **ZAFFERANO** 1 cucchiaino — **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** mezzo bicchiere — **CORIANDOLO E PREZZEMOLO** 1 mazzetto — OLIVE VERDI

Dove e perché andarci

MARRAKECH SI GUARDA si ascolta e si annusa. Bastano pochi giorni nell'ex città imperiale per rimanere avvolti dai suoi incredibili colori, suoni e odori. Jamaa el Fna, la piazza attorno a cui si sviluppa la Medina (città vecchia), è la sede di un frenetico mercato dal sapore antico: fra bancarelle di cibo, stoffe e artigianato si aggirano incantatori di serpenti, cantastorie e giocolieri. Ritmi frenetici e aromi allettanti. Un po' meno gradevoli gli odori che si respirano nelle concerie della città. Ma non lasciatevi scoraggiare, la lavorazione delle pelli è arte antica, che vale almeno la pena di sbirciare. Badando a non perdervi nel dedalo intricato delle minuscole vie affollate che compongono il souk, infilatevi nell'enorme mercato coperto punteggiato di negozi che vendono spezie, specchi, tappeti, gioielli d'argento, frutta secca, candele profumate... Poi, visitate la moschea della Koutoubia (dei librai), sovrastata dal minareto alto 70 metri del XII secolo e passeggiate nel rigoglioso giardino di Majorelle, che ospita centinaia di piante provenienti dai cinque continenti. E, se avete ancora tempo, partite per un tour alla volta del vicino deserto, che vi conquisterà con il suo silenzio profondo e gli sfavillanti giochi di luce del tramonto e dell'alba, quando le dune risplendono di colori intensi, che virano dall'ocra al rosso vivo.

Dove mangiare

LATITUDE 31
186 rue El Gza Arset Ihiri Bab Doukkala - Marrakech.
Tel +212 524384934, www.latitude31marrakech.com
Gustosi piatti marocchini in bilico fra tradizione e innovazione. Gli chef rielaborano e trasformano antiche ricette portando in tavola una nuova cucina del territorio.

AL FASSIA
55 boulevard Zerktouni, Marrakech
Tel. + 212 524434060, www.alfassia.com
Tradizione in cucina, con tajine di tutti i tipi, contorni, couscous e dolci gustosi, in un locale gestito con cura da sole donne. Semplice e curato, si trova nella parte più nuova della città.

Dove dormire

RIAD AL LOUNE
77 Derb el Kadi, Azbezt, Marrakech Medina.
Tel. +212 524380225, www.riadalloune.com
Nel cuore della Medina, a pochi minuti a piedi dalla piazza Jamaa el Fna, un lussuoso riad con piscina e patio, per rilassarsi al fresco. Le camere sono tutte diverse fra loro, contraddistinte da un colore, ma ugualmente ampie e confortevoli. Il personale è gentile e sempre disponibile, la cucina marocchina di qualità.

Come arrivare

Voli quotidiani

La compagnia low cost Ryandir propone voli da Roma e Milano . EasyJet ha partenze giornaliere da Milano Malpensa. Si vola anche con Royal Air Maroc, da Milano, Roma e Bologna. L'aeroporto Menara di Marrakech, a 6 km a sud-est del centro, è raggiungibile in taxi in circa un quarto d'ora.

Cozze, nel piatto il sapore del mare

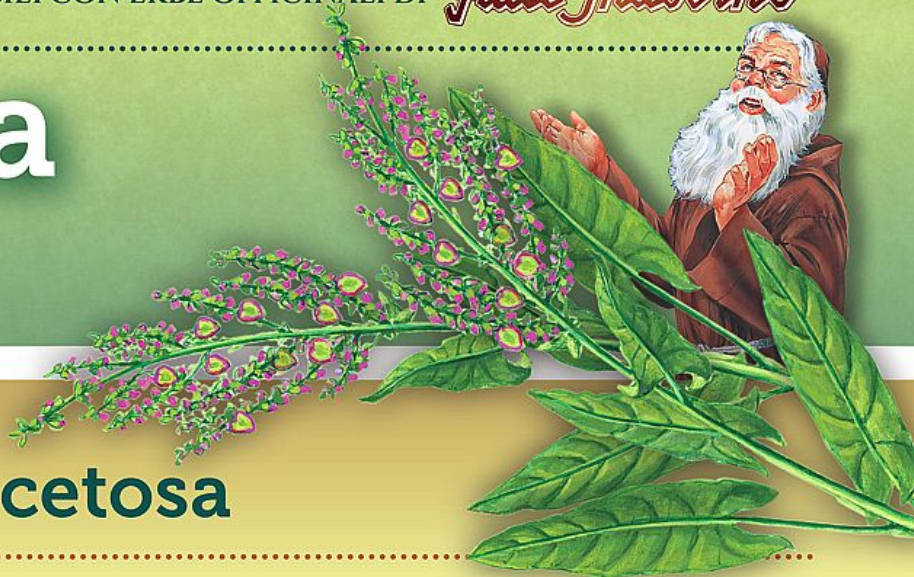
Mediterraneo e Atlantico sono gli ambienti prediletti da questi mitili succulenti

Oggi parliamo di cozze, uno dei molluschi più diffusi al mondo e noti da migliaia di anni. Basti sapere che sin dall'Antico Egitto si impiegava il bisso, ovvero quella rete che tiene salde le valve e serve al mollusco per abbarbicarsi alle rocce e agli altri mitili della colonia, per tessere un tessuto finissimo e resistentissimo, apprezzato dalle caste più nobili (se ne trova menzione persino nella Stele di Rosetta). Anche l'allevamento dei mitili ha una storia, seppur più recente: nel 1235 uno scozzese, tale Walton, naufragò sulle coste normanne; accettato dalla popolazione locale, si dedicò alla uccellagione dei volatili marini che già praticava in Scozia; piantava dei pali nel fondo sabbioso delle acque e tra poli tendeva delle reti sottili e taglienti per catturare gli uccelli. Presto si accorse che i pali si ricoprivano di mitili e che la loro vendita era assai più proficua di quella degli uccelli. Moules, mussels, mejillones, cozze, mitili o pidocchi di mare sono i nomi con cui questo mollusco è noto in Europa e in Italia. Le specie più diffuse sono Mytilus edulis in Atlantico, Mytilus Galloprovincialis nel Mediterraneo e Modiolus Barbatus, meglio nota come "cozza pelosa". Ognuna ha la sua stagionalità: da maggio a settembre quella mediterranea. I frutti dal colore più vivo sono femmine e sono più saporite, quelli più pallidi sono maschi, più delicati. Ogni Paese ha le sue ricette, tutte semplici e fantasiose, con la birra, con la panna, con lo zafferano, con il formaggio, ripiene e via dicendo.

MOULES MARINIÈRE DI PAUL BOCUSE

Per 2 kg di cozze tagliate finemente una cipolla, unitela a 50 g di burro e cuocete per 20 minuti a fuoco lento, senza far prendere colore. Aggiungete mezzo bicchiere di vino bianco secco, tre rametti di prezzemolo tritato, un po' di pepe bianco e quindi le cozze; alzate la fiamma al massimo e coprite la pentola. Dopo qualche minuto, le cozze saranno aperte, prelevatele e mantenetele al caldo in un contenitore. Filtrate il liquido di cottura in una casseruola pulita e portatelo a ebollizione. Spegnete il fuoco e unitevi altri 50 g di burro e quindi versate la salsa sulle cozze; aggiungete una manciata di prezzemolo e servite.

Acetosa

Nome latino *Rumex acetosa* L.
Famiglia *Polygonaceæ*

Omelette all'acetosa

Ingredienti per 2 persone

Per 2 omelette:
2 uova
1 cucchiaio di pangrattato (o farina 00)
1 cucchiaio di grana grattugiato
1 cucchiaio di latte
olio evo (extra vergine di oliva)
sale

Per il ripieno:
1 cipolla o scalogno
4 manciate di foglioline giovani di acetosa
1 cucchiaio di olio evo
sale e pepe

Togliere il gambo e lavare le foglie di acetosa. Tritare finemente la cipolla e cuocerla a fiamma dolce nell'olio. Aggiungere quindi l'acetosa ancora umida e farla stufare finché non appassisce. Salare e pepare secondo i gusti. Sbattere le uova con il latte, il pane e il formaggio grattugiati e un pizzico di sale. Scaldare l'olio in una padella antiaderente e versarvi metà dell'impasto delle uova distribuendolo in modo uniforme e sottile sul fondo del tegame (le due omelette si preparano allo stesso modo ma in tempi distinti). Dorare l'omelette a fuoco medio da entrambi i lati, distribuirvi sopra la metà del misto di acetosa, ripiegarla, ripassarla un attimo nel tegame e servire. Procedere in modo analogo per la seconda omelette.

Proprietà | La pianta contiene vitamina C, antrachinoni, ossalato di ferro, acido ossalico e ferro; possiede proprietà diuretiche, rinfrescanti, antinfiammatorie. È controindicata per coloro che soffrono di calcolosi, artrite, gotta, reumatismi o acidità di stomaco. Per l'abbondante presenza di ossalati si consiglia un uso moderato di questa pianta, soprattutto nell'alimentazione dei bambini. L'acetosa non deve essere cucinata in pentole di rame.

Parti usate | In cucina si utilizzano solo le foglie giovani; per scopi medicinali si usano radice, fusto e foglie.

Uso in cucina | Poche foglie giovani di acetosa si sposano a meraviglia con insalate, salse e zuppe, misti di erbe cotte bollite quali cicoria selvatica, bietole, aspraggine comune, crispini. Un'abitudine antica è quella di aggiungere agli spinaci un po' di acetosa privata del picciolo. Il sapore diventa più aromatico e leggermente più acidulo.

Origine del nome | Per gli antichi Romani *rumex* era la punta della lancia, e nel caso specifico il nome *Rumex* indica la forma della foglia, mentre quello di *acetosa* è riferito al sapore acidulo dell'erba. L'acetosa è una pianta nota ed usata come alimento sin da tempi antichissimi; gli Egizi la usavano a fine pasto come digestivo. Gli antichi Romani ne facevano grande uso in cucina e per scopi medicinali. Nel Medioevo era utilizzata in cucina per preparare minestre e salse, oppure consumata cruda in insalata con altre erbe.

Habitat | Nei prati, medicai, campi coltivati ed incolti di pianura e montagna di tutta la penisola. Germoglia in primavera e fiorisce in maggio - giugno.

Coltivazione | La *Rumex acetosa* è una pianta spontanea, non è coltivata, ma esistono due sue varietà, *Rumex acetosa* var. *hortensis* e *Rumex hispanicus*, ottenute dall'uomo con il miglioramento genetico, che sono coltivate e reperibili nei mercati sia come sementi che come foglie fresche.

Raccolta | L'acetosa ha un accrescimento molto rapido per cui le foglie sono presto disponibili in primavera. In pratica è possibile raccoglierla per molti mesi all'anno perché dopo uno sfalcio ricaccia immediatamente le foglie della rosetta basale.

Conservazione | Per scopi culinari vengono usate solo le foglie giovani e fresche.

Per porre domande oppure ottenere ulteriori informazioni:
Edizioni Frate Indovino, Via Marco Polo 1/bis, 06125 Perugia
www.frateindovino.eu, e-mail: redazione@frateindovino.eu

facebook.com/frateindovino

Tel. 075 5069369

Le ricette dei fan

I migliori piatti inviati alla pagina Facebook di Cotto e Mangiato

Monica Brundu

Farfalle integrali con zucchine e zafferano

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FARFALLE INTEGRALI 320 g — **ZUCCHINA** 1 — **RICOTTA** 100 g — **PANCETTA** 8 fette sottili — **ZAFFERANO** 1 bustina — VINO BIANCO — OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA — SALE E PEPE

ROSOLATE le fettine di pancetta in una padella antiaderente e mettetele da parte. Nella stessa padella fate cuocere con 2 cucchiai di olio e un po' d'acqua le zucchine tagliate a fettine sottili, in modo che cuociano in poco tempo. Sfumate con poco vino bianco e lasciate cuocere per 10 minuti. Nel frattempo, lessate le farfalle in acqua bollente salata, tenendo un po' di acqua di cottura da parte. Quando le zucchine sono pronte versatele nel mixer e frullatele assieme alla ricotta e allo zafferano aggiungendo un pizzico di sale e pepe. Versate nuovamente il composto nella padella aggiungendoci due cucchiai di acqua di cottura della pasta per allungare il composto. Unite anche la pasta e saltatela con la crema di zucchine. Servite le farfalle con pepe macinato al momento e la pancetta croccante.

Marika Dolciotti

Torta salata all'acqua

INGREDIENTI

PER UNA TORTIERA DA 25/26 CM CON CERNIERA

FARINA INTEGRALE 230 g — **ACQUA** 250 ml — **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** 30 ml — **SALE** mezzo cucchiaino — **LIEVITO PER TORTE SALATE** 1 bustina — **ZUCCHINA** 1 — **CAROTA** 1 — **CIPOLLA BIANCA** 1 — **TONNO AL NATURALE** 100 g

METTETE l'acqua e la farina in una ciotola e mescolate tutto con una frusta elettrica cercando di non lasciare grumi. Unite l'olio extravergine d'oliva, il lievito e il sale e rimescolate nuovamente il tutto. Una volta pronto il composto, grattugiate la zucchina e la carota, unitele al composto e con un cucchiaio mescolate bene. Foderate una tortiera, sia alla base che ai lati, con carta forno bagnata e versatevi solamente metà del composto. Aggiungete il tonno sbriciolato e ricoprite con il composto rimasto. Tagliate finemente la cipolla e distribuitela su tutta la torta. Preriscaldate il forno a 180°C e infornate la torta per 45 minuti.

Antonella Santilli

Gelato alla ciliegia

INGREDIENTI

CILIEGIE 500 g — **ZUCCHERO** 100 g — **PANNA FRESCA** 250 ml — **LATTE** 100 ml — **LIMONE** mezzo — **MANDORLE A LAMELLE** 50 g

LAVATE e denocciolate le ciliegie. Frullatele con lo zucchero e il succo di limone. Scaldate la panna e il latte senza raggiungere l'ebollizione. Fate raffreddare e aggiungete il frullato di ciliegia. Versate il composto nella gelatiera e fate gelare seguendo le istruzioni della macchina. Servite il gelato con alcune scaglie di mandorle.

Senza questo, senza quello, **senza senso!**

Siamo sempre più attratti da dolci "alieni", che contengono tutto tranne i canonici ingredienti. Ma perché?

Torte senza zucchero, senza uova, senza burro, senza farina. Interessanti vero? Ci attraggono a tal punto che partiamo in quarta senza ben capire quel "senza" che significato abbia.
L'intramontabile ambizione di riuscire a concepire un dolce che non sia troppo dannoso per la salute accompagna i pensieri degli amanti della cucina. Per carità, apprezzo molto l'impegno, ma onestamente non ne comprendo la ratio...

L'OBIETTIVO dovrebbe essere quello di disabituarsi al gusto dolce e al consumo eccessivo di prodotti ad alto indice glicemico. Ma in questo modo diventiamo sensibili a proposte di surrogati a basso contenuto calorico, composte dalla triade malefica della dipendenza: grasso-zucchero-sale (sì, c'è anche il sale, controllate pure!). Vi pare coerente?
Disintossicarsi dal gusto dolce significa, invece, perdere l'abitudine allo stordimento del gusto, al fine di non fare nessuna fatica a rinunciare al bis del "dolce troppo dolce", inno al biscotto ipercalorico di turno.

ANALIZZIAMO quei "senza" con un po' di attenzione e di senso critico. Senza zucchero, senza uova e senza burro: quindi, a meno che non sia un semplice frullato di fragole e arance, deve contenere tra gli altri ingredienti un olio (di solito di semi, pertanto dannoso almeno quanto il burro), oppure la cioccolata e infine uno sciroppo per dare il gusto dolce. Senza farina: potrebbe essere un dolce tipo tortino al cioccolato in cui cioccolata e burro fanno da padroni. Quindi occhio, perché se il "senza" fosse sostituito da succo di limone, allora sì che sarebbe un dolce meno dannoso, ma dal momento che è sostituito da "altro", si tratta della la solita affezionata sciocchezza. Eppure un tempo i nostri bisnonni mangiavano il dolce della domenica senza crearsi questo genere di problemi.
Certo, loro si muovevano di più a piedi, per andare a fare la spesa o per andare dalla vicina: Non avevano telefono e mail a privarli dell'opportunità di muoversi. E poi, a colazione mangiavano pane e marmellata e non seduttive merendine create ad hoc per indurre dipendenza. Per questo la dieta mediterranea, la vera dieta della longevità, ha funzionato. E oggi, ci riempiamo la bocca di dieta mediterranea italiana davanti a un piatto che non assomiglia proprio a quelli descritti da Ancel Keys, il primo a evidenziare gli effetti benefici dello stile di vita "dieta mediterranea".

LA VERITÀ è che non sappiamo mettere in pratica queste indicazioni nel mare magnum del cibo da cui siamo circondati, tentati, sedotti e ammalati.
Allora mi ripeto: se riusciamo a farci piacere un dolce fatto di finocchi e limone, quello sì che è "dietetico", ma certo non vi toglierà la voglia di andare nella vostra pasticceria preferita tutti i giorni. I prodotti "senza", il più delle volte, non vi regalano salute, ma solo una presa in giro legalizzata.

Monica Cimino *Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di Napoli SUN. I suoi contatti: cimino.nutrizionista@gmail.com il sito: www.monicacimino.it Facebook: diet coach*

INMOTO
OGNI VIAGGIO
INIZIA DA INMOTO
SCOPRI GLI ITINERARI PIÙ EMOZIONANTI CON LO SPECIALE TURISMO
L'AVVENTURA
TI ASPETTA NELLO
SPECIALE*
DA COLLEZIONE,
IN EDICOLA
SPECIALE INMOTO
Turismo
Sardegna
L'Italia
da scoprire
Le strade più coinvolgenti della nostra penisola da nord a sud
in quindici itinerari tutti da scoprire.
Indicazioni pratiche, alberghi, soste golose e curiosità da non perdere
selezionate e testate dalla redazione di InMoto per indimenticabili
avventure in sella.
In più uno speciale nello speciale dedicato al sud
della Sardegna e due itinerari in Costa Azzurra e all'Isola di Man.
*A soli € 4,90.

{ Tutti i giorni in tv }

L'appuntamento con Tessa Gelisio va in onda fino all'8 giugno. Ma il sito non si ferma mai

Insalate, frutta, pasta fredda… L'estate in cucina stimola la fantasia! E se la rubrica in onda all'interno di Studio Aperto delle 12.25 si concede una pausa estiva, Cotto e Mangiato non va in vacanza! «Niente paura! L'appuntamento televisivo quotidiano con le mie ricette va in onda fino all'8 giugno ma potete continuare a seguirci sul sito, dove trovate tantissimi piatti adatti all'estate – commenta Tessa Gelisio -. L'estate per esempio è la stagione ideale per preparare le conserve, come quella di pomodori… È il loro momento! Potete farli essiccare, cucinare sughi, passate e non solo. Se avete un po' di tempo libero, perché non approfittarne per riscoprire le vecchie tradizioni in cucina? Magari cercando tra le ricette di famiglia o sperimentando i piatti tipici regionali».
In vacanza c'è sempre una buona occasione per sbizzarrirsi ai fornelli e per provare nuove specialità. «La cucina estiva è l'emblema della filosofia di Cotto e Mangiato: piatti semplici, veloci e alla portata di tutti, grazie anche all'abbondanza di materie prime di stagione come frutta e verdura, importantissime per combattere il caldo». Nonostante la pausa estiva, nella cucina di Italia 1 bollono in pentola già tantissime novità… «In questi mesi, seppur lontano dalle telecamere, continuerò a cucinare e a fare ricerca per tornare in autunno con ricette sempre nuove – spiega la conduttrice -. Ci rivediamo in tv il 17 settembre, una data particolare perché Cotto e Mangiato compie 10 anni! Vi svelo già che preparerò una torta speciale per festeggiare questo traguardo importante… Siete pronti? Il conto alla rovescia è già iniziato!».
Se avete bisogno di un'idea in più, veniteci a trovare sul sito e su facebook:
www.studioaperto.it e clicca su cotto e mangiato
Pagina ufficiale facebook.com/cottoemangiato

BATTI UN 5...PER 1000

DONA IL TUO 5X1000 A ENPA

E SCRIVI UNA STORIA A LIETO FINE

Gli animali ringraziano per la concessione gratuita di questo spazio

CODICE FISCALE

80116050586

PER DONARE IL TUO 5X1000 A ENPA INSERISCI IL CODICE FISCALE **80116050586** NELLA CASELLA "**SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITÀ SOCIALE, ETC**" INSIEME ALLA TUA FIRMA.